



# Znajdź klucz do życia na nowo!

## ▶ Wałowa Street Senior

(skwer króla Władysława Łokietka)

**30 września (piątek) 12:00-16:00**  
Warsztaty, degustacje, zabawy, tańce.  
Stoiska przygotowane przez  
tarnowskie organizacje senioralne.

## ▶ Tarnowski Tydzień Seniora

**3 października (poniedziałek)**

**9:00-12:30**

Bezpłatne porady prawne  
Fundacja im. Hetmana Jana  
Tarnowskiego, ul. Krakowska 13/10

**10:00-13:00**

Zajęcia ruchowe z Xboxem  
Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7

**12:00-15:00**

Spotkanie integracyjne dla seniorów -  
zaprasza MCAS Zachód  
Grill, biesiadne śpiewy i zabawy, tańce  
Tarnów-Mościce, ul. Zbylitowska 5,  
plac Św. Antoniego

**4 października (wtorek)**

**9.00-11:00**

Warsztaty artystyczne -  
rękodzielnicze, poczęstunek  
Dzień otwarty w ŚDS „Zielona  
Przystań”, ul. Piotra Skargi 29 a

**10:00-12:00**

Warsztaty artystyczne  
Twórczy Klub Seniora przy parafii pw.  
św. Maksymiliana Kolbego, ul.  
Urszulańska 8 (Dom Katechetyczny)

**10:00-13:00**

ABC Fotografii cyfrowej  
Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7

**10.00-13:00**

Spotkanie integracyjne, ognisko w  
ogrodzie dla mieszkańców Domu  
i seniorów z Tarnowa.  
Dom Pomocy Społecznej, ul. Czarna  
Droga 48

**14:00-17:00**

Obchody Dnia Seniora,  
przedstawienie „Wilk Ekolog”  
w wykonaniu pracowników Domu,  
zabawa taneczna  
- spotkanie otwarte dla seniorów  
z Tarnowa  
Dom Pomocy Społecznej im. Św. Brata  
Alberta, ul. Szpitalna 53

**14.30-16:30**

Pracownia Kreatywna oraz spotkanie  
podróżnicze z panem Radkiem  
Klub Wiosna Życia, ul. Gumniska 25

**15.00-19:00**

Giercownia, warsztaty taneczne,  
fitness w plenerze, ciepły poczęstunek  
- kuchnia polowa  
MCAS Wschód - Klub Seniora  
Kolorowa Jesień, ul. Bitwy pod  
Studziankami 5 (Gimnazjum nr 4)

**5 października (środa)**

**10:00-13:00**

Tablet - aplikacje przyjazne seniorom  
Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7

**11.00-13.00**

Warsztaty artystyczne (technika  
pergamino), rezerwacja do 3.IX  
tel. 606 492 334  
MCAS Północ - Klub Seniora Złoty  
Wiek, ul. Pułaskiego 32

**14.00-16.00**

Pracownia Kreatywna oraz spotkanie  
podróżnicze z panem Radkiem  
Klub Wiosna Życia,  
ul. Gumniska 25

**16:00**

Spotkanie integracyjne „Wesołej  
biesiady czas” - zaprasza UTW przy  
PWSZ  
Camping "Pod Jabłoniemi",  
ul. Piłsudskiego 28a

**16:15**

Dzień Otwarty, prelekcja reumatologa  
dr. Beaty Turzańskiej  
Polski Związek Emerytów, Rencistów  
i Inwalidów, ul. Piłsudskiego 24

**6 października (czwartek)**

**9:00 - 12:00**

Warsztaty wokalne - zespół  
KUMOTRY, warsztaty taneczne -  
Balmistrz Robert Frudziński poczę-  
stunek przygotowany przez seniorów  
MCAS Centrum - Kana,  
ul. Mościckiego 12

**10:00-12:00**

Facebook bez tajemnic  
Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7

**7 października (piątek)**

**10:00-16:00**

Dzień Otwarty w Fabryce Przyszłości,  
wystawa Galerii Nostalgikon -  
skanowanie zdjęć  
Fabryka Przyszłości, ul. Szeroka 7

## ▶ Tarnowski Dzień Seniora

**7 października (piątek), 16:00**

Aula Małopolskiego Urzędu  
Wojewódzkiego, al. Solidarności 5-9  
Złote przeboje seniorów - koncert  
Piotra Kity z zespołem  
Złoty bal - wspólne tańce, zaprasza  
„Balmistrz” Robert Frudziński

**Na wszystkie wydarzenia dla tarnowskich seniorów WSTĘP WOLNY.**

Zapraszają:



MIĘDZYOSIEDLOWE  
CENTRA AKTYWNOŚCI  
SENIORALNEJ **MCAS**

FUNDACJA  *im. Hetmana Jana*  
TARNOWSKIEGO

**ASOS 2014-2020**

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej  
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Zadanie publiczne „Centrum wolontariatu 60+”  
współfinansowane z Rządowego Projektu  
na Rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych  
na lata 2014-2020.

Współpraca:



TARNOWSKA RADA  
SENIORÓW

