

## Wakacje dla seniora

**Zajęcia z rękodzieła, porady informatyczne, warsztaty, relaks z książką, potańcówki to wszystko i wiele innych atrakcji czeka na starszych mieszkańców Rzeszowa podczas wakacji. Nie trzeba siedzieć w domu, wystarczy śledzić informacje o imprezach. Poniżej podpowiadamy, co będzie się działo.**

Mnóstwo atrakcji, ciekawych i bardzo potrzebnych zajęć przygotowały niezawodne organizacje pozarządowe, które współpracują z Wydziałem Polityki Społecznej UM Rzeszowa oraz miejskie instytucje. Zapraszają seniorów na lato, podczas którego nie ma możliwości się nudzić.

**Akademia Karate Tradycyjnego w Rzeszowie** zaprasza na działania integracyjno-aktywizujące, treningi ruchowe/sportowe, marsz - trening.

**Rzeszowskie Stowarzyszenie na rzecz chorych na chorobę Parkinsona**, zachęca do działań integracyjnych, kulturalno-edukacyjnych, wyjazdów integracyjno-aktywizujących i wycieczek.

**Stowarzyszenie Amatorów Fotografii** oferuje warsztaty fotografii.

**Fundacja z Miłości do Życia** zaprasza na prelekcje, warsztaty psychologiczno-pedagogiczne, radzenia sobie ze stresem, co przyczynia się do poprawy samopoczucia i wsparcia emocjonalnego.

**Stowarzyszenie Międzypokoleniowe MISZ MASZ - Kultura, Rozwój, Aktywizacja** organizuje marsz Gwiazdzysty nordic walking i wspólny grill. Zachęca seniorów do wyjścia z domów i wzmocnienia więzi międzypokoleniowej.

**Stowarzyszenie MUSICUS Kameraliści Rzeszowscy** zaprasza na koncert „Wiosenny walc” z muzyką wiedeńską. Oprócz waloru artystycznego takie koncerty niosą z sobą również walor edukacyjny i terapeutyczny.

**Parafia Rzymskokatolicka p.w. Św. Judy Tadeusza w Rzeszowie** proponuje prelekcje ze służbą zdrowia, policją, warsztaty florystyczne, fruit carving, zajęcia sportowo-rekreacyjne, zabawy, konkursy, zajęcia rehabilitacyjne i piknik. A efektem ma być integracja, spędzenie wolnego czasu, poznanie osób w tym samym wieku i o podobnych zainteresowaniach.

**Fundacja Żywniowe ABC** organizuje trening slow jogging i nordic walking. Chce poprzez zajęcia ruchowe i zdrowy styl życia poprawić zdrowie rzeszowskich seniorów.

**Spółdzielnia Socjalna Polifonia Project** proponuje warsztaty kulinarne, sesje zdjęciowe. To okazja do zadbania o zdrowie ale i poznania nowych ludzi.

**Podkarpackie Stowarzyszenie Głuchych**, seniorów niesłyszących zaprasza do kulinarnego świata smaków na warsztaty „Twórz i zapisuj ulubione przepisy”, warsztaty „Planowanie i tworzenie zdrowych posiłków razem”, warsztaty „Gotowanie bez barier”.

**Fundacja Szansa - Jesteśmy Razem** organizuje warsztaty ekologiczno-artystyczne i warsztaty dietetyczno-kulinarne.

**Stowarzyszenie Rodzin "Otwarty Umysł"** prowadzi działania prozdrowotne ,rehabilitacyjne, fizyczne i psychiczne. Chce pomagać w depresji, poczuciu pustki, osamotnienia, w kłopotach ze snem. Oferuje także spotkania integracyjno-aktywizujące, pomagające na nowo odnaleźć się w swoim środowisku.

**Chen Taijiquan Rzeszów** pomogą poprawić sprawność i poznać nowych ludzi podczas warsztatów sportowych i cyklu treningów.

**Stowarzyszenie Pod Skrzydłem Anioła** zachęca do udziału w zajęciach nordic walking, spotkaniach integracyjnych, prelekcjach na temat zdrowego stylu życia, jednym słowem, zachęca do aktywności wśród ludzi.

**Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych Nasz Dom** zaprasza na wykład o historii Rzeszowa, na lekcje obsługi smartfonów, a nawet tworzenia podcastów i przeprowadzania wywiadów.

Miejskie jednostki kulturalne i rozrywkowe również przygotowały specjalny program dla dojrzałych mieszkańców naszego miasta.

### BWA

- Biuro Wystaw Artystycznych (ul. Jana III Sobieskiego 18) planuje w miesiącach wakacyjnych zorganizowanie cyklu bezpłatnych warsztatów plastycznych dla seniorów - będą to po 2 terminy w lipcu i sierpniu. Wstępnie planowane są daty: 13.07, 27.07, 10.08, 24.08., także wstępnie byłyby to godz. 12.00 - 14.00

- BWA zaprasza wszystkich do odwiedzania swoich wystaw.

A są to: Dorota Skubisz - TAK i TAK /malarstwo, batik - 21.06. - 21.07.; Na papierze bez granic... - artyści Trójmorza - Habitat 2024 - 21.06. - 21.07.; Zdzisław Bazylewicz - malarstwo - 25.07. - 1.09. Łukasz Gil - malarstwo - 25.07. - 1.09. Wystawy są czynne od wtorku do niedzieli w godz.: 12:00 - 19:00, a w godz. 10:00-12:00 wymagane jest wcześniejsze umówienie, tel. [17 853-38-11](tel:178533811).

Bilety ulgowe dla seniorów: 5 zł.

### Estrada Rzeszowska

**-zaprasza na Toast Urodzinowy dla Tomasza Stańko** -ten wybitny trębacz jazzowy i kompozytor swoje pierwsze kroki stawiał w Rzeszowie, jest Honorowym Obywatelom Miasta Rzeszowa oraz autorem Hejnału, który codziennie wybrzmiewa z Ratusza.

W programie 5-7.07.2024 r. – koncerty i wystawy. Koncert główny Toast Urodzinowy dla Tomasza Stańko na dziedzińcu Zamku Lubomirskich 13.07 o godz. 19:00. Bezpłatne bilety można pobrać ze strony Estrady Rzeszowskiej.

## GFMR

W nadchodzących miesiącach do seniorów skierowane będą wszystkie wydarzenia w Galerii Fotografii Miasta Rzeszowa (3 Maja 9) ze szczególnym uwzględnieniem:

- Fotografie w Archiwach Rodziny, poświęconych zagadnieniom z zakresu porządkowania, opisywania, zabezpieczania i digitalizacji zdjęć znajdujących się w domowych archiwach. Jest to warsztat praktyczny - dwie grupy: 4.07. oraz 18.07. w godz. 12:00 - 15:30 - miejsce: Archiwum Państwowe w Rzeszowie (ul. Władysława Warneńczyka 57). Wstęp wolny. Rejestracja: [warsztaty@gfmr.pl](mailto:warsztaty@gfmr.pl)

- Wernisaż wystawy fotografii Krzysztofa Neuberga pt. "W AMERYCE/IN AMERICA" - 26.07.godz. 19:00 - GFMR -na piętrze.

- Projekcje filmów w ramach cyklu "Letnie Kino o Fotografii 2024" - 11.07. godz. 20:15 - "Naświetlając Muybridge'a". Wstęp wolny, GFMR -na piętrze. 25.07, godz. 20:15 - "James Hamilton. Fotograf Nowego Jorku". Wstęp wolny, GFMR -na piętrze.

- Dodatkowo w lipcu odbędzie się również cykl wykładów i warsztatów w ramach Atrakcji na wakacje i tegorocznej edycji Letniej Akademii Fotografii GFMR - nie tylko dla seniorów, ale zawsze są oni ważną grupą odbiorców działań GFMR. Daty: 4.07., 11.07., 18.07., 25.07. w godz. 16:30 - 21:00. Te wydarzenia są bezpłatne, ale obowiązują zapisy.

## Miejskie Centrum Seniora

W lipcu 1.07, 08.07,15.07, 22.07, 29.07, a także w sierpniu 05.08, 12.08, 19.08, 26.08 od godz. 10:00 do 15:00 w Miejskim Centrum Seniora (ul. Rynek 7) odbywają się **porady informatyczne** (obowiązują wcześniejsze zgłoszenia telefoniczne 731-998-520).

W soboty, 29.06, oraz w lipcu 6.07, 13.07, 20.07., 27.07., a także sierpniu 3.08,10.08,17.08, 24.08, 31.08 od godz. 11:00 do 14:00 MCS zaprasza osoby w wieku 60+ na spotkanie **Polsko-Ukraińskiego Klubu Seniora**.

Zajęcia krawieckie będą odbywały się wtorki i czwartki 02.07, 04.07, 09.07, 11.07, 16.07, 18.07, 23.07, 25.07, 30.07, oraz 01.08, 06.08, 08.08, 13.08, 22.08, 24.08, 29.08, 31.08 w godz. 11:00 - 15:00 w MCS ul. Rynek 7, **kącik krawiecki**. Wstęp wolny.

W piątki w lipcu w dniach 05.07, 12.07, 19.07, 26.07, o godz. 10:00 - 16:00 w MCS ul. Rynek 7 **Dzień dla seniorów** (kawiarenka, przytul książkę, gry planszowe, pogaduchy, szafa). W sierpniu spotkania w godz. 12:00 - 16:00 w dniach 2.08, 09.08, 25.08, 23.08. Wstęp wolny.

We wtorki i w czwartki, w lipcu 02.07, 04.07, 09.07, 11.07, 16.07, 18.07, 23.07, 26.07, 30.07 oraz w sierpniu 01.08, 06.08, 08.08, 13.08, 22.08, 24.08 o godz. 12 **taniec integracyjny** na Rzeszowskim Rynku. Wstęp wolny.

Szczegółowy harmonogram wydarzeń na Facebooku Miejskiego Centrum Seniora.

## Park dla Seniora

Powstał on na os. Grota-Roweckiego przy ul. Staszica w Rzeszowie, na terenie sąsiadującym z budynkiem Miejskiego Przedsiębiorstwa Energetyki Ciepłej. Odwiedzający mogą korzystać m.in. z urządzeń do lekkich, rozciągających ćwiczeń (siłownia plenerowa). Są tam także trejaże z ławkami i mnóstwo zieleni. Parklet łączy funkcję wypoczynkową oraz społeczną dzięki tzw. "bibliotece miejskiej".

Infrastruktura przyjazna seniorom jest także w Parku na osiedlu Kmity, poszerzona m.in. o miejsce do gry w bule. W tym roku strefa relaksu w tym parku powiększy się. Zamontowane zostaną m.in. ławki, leżaki, hamaki, stoły piknikowe. Całość dopełni biblioteczka plenerowa i altana porośnięta pnączami.

## Rzeszowski Dom Kultury

Rzeszowski Dom Kultury organizuje potańcówki miejskie w plenerze. Organizatorzy zapewniają dobrą zabawę w rytmie znanych przebojów odtwarzanych przez DJ-a oraz sąsiedzką integrację w sympatycznej atmosferze. Terminy wakacyjne: 13.07, godz. 17:00-21:30, rzeszowskie Bulwary, 10.08, godz. 17:00-21:30, rzeszowskie Bulwary. Wstęp wolny.

RDK zaprasza również na dni osiedli, czyli cykl integracyjnych imprez o charakterze piknikowym. Na uczestników czeka szereg różnych atrakcji dla wszystkich grup wiekowych, w tym seniorów, takich jak występy artystyczne, stoiska gastronomiczne czy potańcówki „pod chmurką”. Terminy wakacyjne to: 30.06, godz. 15:00 - Dzień Osiedla Zwiężycza, parking przy ul. Beskidzkiej, 07.07 godz. 15:00 - Piłnik Rodzinny Osiedla Biała, osiedlowy teren rekreacyjny przy ul. Kardynała Karola Wojtyły 111, 13.07 godz. 16:00 - Dzień Osiedla Bzianka, plac przy budynku Ochotniczej Straży Pożarnej Rzeszów-Bzianka, 24.08 godz. 16:00 - Dni Osiedla Załęże, plac przy Rzeszowskim Domu Kultury filia Załęże, 31.08 godz. 16:00 - Dzień Osiedla Miłocin, boisko hali sportowej przy ul. Miłocińskiej, 31.08 godz. 15:00 - Dni Osiedla Słocina, Park im. Władysława Szafera w Rzeszowie. Wstęp wolny.

**Noce Rzeszowskich Legend - Historia Rzeszowa Piaskiem Malowana** to widowisko wizualno-muzyczne, w trakcie którego historia miasta Rzeszowa opowiedziana za pomocą zmieniającego się obrazu z piasku. Pokazowi twarzy nastrojowa muzyka i nagranie lektora opowiadającego legendę. Pokazy: 09.07 godz. 21:00 - teren rekreacyjny przy ul. Odrzykońskiej, 02.08 godz. 21:00 - Park Jedności Polonii z Macierzą, 30.08 godz. 21:00 - teren zielony przy ul. Świadka 8. Wstęp wolny.

Piknik Amerykański to plenerowa zabawa, w trakcie której RDK wspólnie z zaproszonymi partnerami przygotowuje mnóstwo atrakcji, które pozwolą poczuć przez jeden dzień klimat Stanów Zjednoczonych. Wielkim finałem imprezy będzie potańcówka miejska w klimacie country. Kiedy? 20.07, godz. 16:00 - rzeszowskie Bulwary. Wstęp wolny.

**RIK**

Rzeszowski Inkubator Kultury (ul. Jagiellońska 24) w lipcu i sierpniu zaprasza na oprowadzanie z przewodnikiem po Willi Januszów (ul. Jagiellońska 24, obecna siedziba Estrady Rzeszowskiej). Bilety w cenie 15 zł dostępne w Rzeszowskich Piwnicach lub online na [rzeszowskiepiwnice.pl](http://rzeszowskiepiwnice.pl) Terminy oprowadzania: 13 lipca, godz. 12:00, 27 lipca, godz. 12:00, 10 sierpnia, godz. 12:00, 24 sierpnia, godz. 12:00.

- zbiórka wspomnień związanych z Willą Januszów przy ul. Jagiellońskiej 24 oraz działalnością Estrady Rzeszowskiej (zainteresowani będą mogli nagrać swoje wspomnienia w studiu nagraniowym Estrada Studio).

**RZESZOWSKIE PIWNICE**

Rzeszowskie Piwnice (ul. Rynek 26) organizują:

- Spacerzy miejskie „Okno na Miasto”, wstęp wolny:

4.07: 10 miejsc-10 zdjęć-Niezliczone historie. Dogrywka - godz. 18:00 – 20:00 - miejsce zbiórki: ul. Księdza Jałowego, przed Kościołem Chrystusa Króla.

11.07: Archeologia ścisłego centrum Rzeszowa **godz. 18:00, miejsce zbiórki: Studnia na rzeszowskim Rynku.**

18.07: Rzeszowskie granice, czyli jak zmienił się Rzeszów (szczegóły jeszcze nieustalone).

29.08: Rzeszów w obiektywie rodziny Janusz (szczegóły jeszcze nieustalone).

- Warsztaty:

29-30.06 i 13-14.07, 24-25.08 godz. 12:00 – 15:00 warsztaty architektoniczne. Bilety na jedno spotkanie w cenie 50 zł, weekendowe spotkania w cenie 80 zł, karnet obejmujące trzy weekendy (6 spotkań) w cenie 120 zł. Bilety dostępne online lub w kasie Rzeszowskich Piwnic.

16.07 godz. 11:00 – 13:30 - Uchwycić wrażenie - malujemy pejzaż miejski jak impresjoniści. DziałajMy – bezpłatnie.

30.07 godz. 11:00 – 13:30 - Początki abstrakcji, czyli o sztuce zwolnionej z obowiązku obrazowania. DziałajMy – bezpłatnie.

18.08 godz. 11:00 – 13:30 -Surrealizm, czyli absurd, przypadek, sny na jawie - tworzymy kolaże jak Mistrzowie Wyobraźni. DziałajMy - bezpłatnie.

20.08 godz. 11:00 – 13:30 - Kim był Andy Warhol zanim został artystą pop-artu? Projektujemy ilustracje do magazynów modowych. - DziałajMy - bezpłatnie.

- Wystawa Katarzyny Tereskiewicz: 1-18.08 - wernisaż 1.08 godz. 18:00. Wstęp bezpłatny.

- Kino: 14.07 i 21.07, 4.08 i 18.08 godz. 14:00 - rodzinne seanse filmowe. Wstęp bezpłatny.

26-27.07 pokazy filmowe na Skwerze Kultury (godz. jeszcze nieustalone). Wstęp bezpłatny.

**WiMBP**

Wojewódzka i Miejska Biblioteka Publiczna w Rzeszowie przygotowała cykl wydarzeń.

26.06 o godz. 16 w Filii nr 11 (ul. Dębicka 170) Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki na temat „Święta ognia” Jakuba Małeckiego. Wstęp wolny.

26.06 w godz. 9:00 – 17:00 WiMBP (ul. Sokoła 13) kiermasz książek wyczytanych (po 2 zł za egzemplarz). Wstęp wolny.

27.06 o godz. 17 w Filii nr 11 (ul. Dębicka 170) „Amerykańskie krajobrazy” – spotkanie Klubu Przyjaciół Podróż, skierowanego do seniorów kilka słów o kulturze amerykańskiej i podróż przez 4 stany Ameryki. Wstęp wolny.

27.06 o godz. 17 w Wypożyczalni Muzycznej (ul. Żeromskiego 2) promocja tomiku poezji Iwony Piętań, dziennikarki Polskiego Radia Rzeszów, filolog, doktora nauk humanistycznych. Wstęp wolny.

1.07 - 31.08 o godz. 17 - Wypożyczalnia Główna (ul. Dąbrowskiego 33 a) - Wakacyjna Biblioteka dla Seniorów - akcja zachęca dojrzałych czytelników do relaksu z książką drukowaną i nie tylko. Osoby mające problem ze wzrokiem mogą sięgać po książki mówione, które są w zbiorach Wypożyczalni. W tym celu powstanie regał dedykowany seniorom, na którym znajdują się książki z dużymi literami oraz audiobooki. Wstęp wolny.

7.07 o godz. 16 w Ogrodach Bernardyńskich (w razie niepogody WiMBP, ul. Sokoła 13) Letnie Ogrody Literackie (projekt MKiDN) - spotkanie autorskie z Katarzyną Kubisiowską, dziennikarką Tygodnika Powszechnego, autorką książek biograficznych. Wstęp wolny.

28.07 o godz. 16 w Ogrodach Bernardyńskich (w razie niepogody WiMBP ul. Sokoła 13) Letnie Ogrody Literackie (projekt MKiDN) - spotkanie autorskie z Krzysztofem Materną, konferansjerem, scenarzystą, satyrykiem, autorem tekstów i współautorem książek. Wstęp wolny.

04.08 o godz. 16 w Ogrodach Bernardyńskich (w razie niepogody WiMBP ul. Sokoła 13) Letnie Ogrody Literackie (projekt MKiDN) -

spotkanie autorskie z Ewą Ewart – dziennikarką, dokumentalistką, reżyserką, laureatką najbardziej prestiżowych nagród w dziedzinie dokumentu, amerykańskich, brytyjskich i polskich, która specjalizuje się w tematach ekstremalnych. Wstęp wolny.

11.08 o godz. 16 w Ogrodach Bernardyńskich (w razie niepogody WiMBP ul. Sokoła 13) Letnie Ogrody Literackie (projekt MKiDN) – spotkanie autorskie z Markiem Krajewskim – pisarzem i filologiem klasycznym, specjalistą w zakresie językoznawstwa łacińskiego, doktorem nauk humanistycznych, byłym wykładowcą Uniwersytetu Wrocławskiego, autorem poczytnych kryminałów. Wstęp wolny.

3.08 o godz. 10 w WiMBP (ul. Sokoła 13) warsztaty z Łęgowianką (słomkarstwo) w ramach projektu „O tradycjach lasowiackich w bibliotece”. Wstęp bezpłatny, ale na wydarzenie obowiązują zapisy, tel. 17 86-69-418

12.08 godz. 18:00 *Jak ziarnka piasku* - wakacyjne DKK - spotkanie w plenerze - nad Wisłokiem. Rozmowa o powieści Joanny Jagiełło. Wstęp wolny.