

**PONIEDZIAŁEK 10.06.2019**

*Aktywność obywatelska*

- 13:00-15:00 **Urząd Miasta Sopotu, ul. Tadeusza Kościuszki 25/27 ( impreza zamknięta, obowiązują zaproszenia)**  
**Uroczysta Sesja Rady Seniorów** z udziałem władz Miasta oraz zaproszonych gości
- wykład prof. UG Henryka Olszewskiego
  - prezentacja Budżetu Obywatelskiego
  - rozstrzygnięcie konkursu fotograficznego „Sopot w moich oczach”

**Imprezy towarzyszące:**

- 15:00-17:00 **„Kwiat w makramie”** — warsztaty międzypokoleniowe, Dom Sąsiedzki „Miejsce”, ul. Bohaterów Monte Cassino 11A
- 15:30-16:15 **„Zmiany w ochronie zdrowia, m.in. E-recepta”** — Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia, Sopoteka, ul. Tadeusza Kościuszki 14
- 16:30-17:30 **„Wolontariat — aktywność dla seniora”**, Sopotkie Centrum Organizacji Pozarządowych, Sopoteka, ul. Tadeusza Kościuszki 14
- 17:00-19:00 **„Pasty kanapkowe”**, warsztaty z dietetykiem, Dom Sąsiedzki przy Filii „Koc i Książka” Biblioteki Sopotkiej, ul. Kazimierza Wielkiego 14
- 17:30-18:45 **Qigong — gimnastyka dla duszy i ciała**, Dom Sąsiedzki „Potok”, ul. Józefa Kraszewskiego 31
- 18:30 **Teatr przy Stole: „Szach mat”** — komedia S. Vögla ze słodkim wstępem, Towarzystwo Przyjaciół Sopotu, Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12

**WTOREK 11.06.2019**

*Bezpieczeństwo*

**11:00–14:00 Sopoteka, ul. Tadeusza Kościuszki 14**

- 11:05 **„Sopocki System Wsparcia Osób Starszych”**, prezentacja, Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Sopocie
- 11:20 **„Jak nie dać się oszukać przy zawieraniu umów konsumenckich”**, Miejski Rzecznik Konsumentów
- 12:15 **„Wolontariat sąsiedzki — bezpieczeństwo w sąsiedztwie”**, Sopotkie Centrum Organizacji Pozarządowych
- 13:15 **„Bezpieczny Senior”** — wykład z zakresu prawa rzeczowego, rodzinnego i spadkowego, Kancelaria Adwokacka Katarzyna Słoboda
- po każdym wykładzie czas na pytania, indywidualne konsultacje oraz poczęstunek

**Imprezy towarzyszące:**

- 10:00-15:00 **Dzień otwarty w Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Sopocie**, ul. Kolejowa 14
- 12.00-14.30 **Zdrowy senior to aktywny senior, gimnastyka usprawniająca**, Dom Sąsiedzki „Potok”, ul. Kraszewskiego 31
- 13:00-13:45 **Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Cisza przed burzą. Lato 1939 w Sopocie”**, Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8
- 16:00-17:00 **Joga na trawie, Dom Sąsiedzki przy Filii „Koc i Książka” Biblioteki Sopotkiej**, ul. Kazimierza Wielkiego 14
- 18:00-19:30 **Akademia Dobrych Relacji: wykład pt. „Jak być lubianym”**, Dom Sąsiedzki „Centrum” Filia Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12

## ŚRODA 12.06.2019

### Sport i rekreacja

**11:00-16:00 Festyn Sportowy, Dom Pomocy Społecznej, ul. Adama Mickiewicza 49**

występy na scenie, atrakcje dla dzieci, młodzieży i seniorów, gry i zabawy, turniej szachowy, część wystawiennicza – oferty dla seniorów, poczęstunek

**13:00 pokazy sportowe aktywnych sopockich seniorów**

**14:00 potańcówka z muzyką na żywo**

#### Imprezy towarzyszące:

**12:00-13:30 Warsztaty plastyczne dla seniorów**, ogród Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8

**15:00-17:00 „Komiks o babci, komiks o wnuczku”**, warsztaty międzypokoleniowe tworzenia komiksów, Dom Sąsiedzki „Miejsce”, ul. Bohaterów Monte Cassino 11 A

**17:00-18:30 Warsztaty herbaciane dla seniorów**, Dom Sąsiedzki „Dwie zmiany”, ul. Bohaterów Monte Cassino 31

## CZWARTEK 13.06.2019

### Edukacja

**11:00-13:00 Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2 ( impreza zamknięta, obowiązują zaproszenia)**

**Uroczyste zakończenie roku akademickiego Sopockiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku** z udziałem Prezydenta Jacka Karnowskiego oraz zaproszonych gości, wykład Joanny Mruk z Grupy Rekonstrukcji Historycznej „Bluszcz” na temat mody kurortowej, w nawiązaniu do wystawy w Muzeum Sopotu „Cisza przed burzą. Lato 1939 roku w Sopocie”.

#### Imprezy towarzyszące:

**10:00-13:30 Spotkanie z archeologią, Skansen Archeologiczny — Grodzisko w Sopocie, ul. Jana Jerzego Haffnera 63**

**10:00 Ludzie epoki kamienia** — prelekcja z pokazem wykonywania narzędzi krzemiennych

**11:00 Uzbrojenie Słowian i wikingów** — prelekcja z pokazem uzbrojenia

**12:00 Ognisko i strzelanie z łuku** (kiełbaski we własnym zakresie)

**13:00 Zwiedzanie z przewodnikiem wystawy „Ostrów Lednicki – kulturowe dziedzictwo Europy”**

**15:00-17:30 „Piknik na Grodzisku” Sopockiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku ( impreza zamknięta, obowiązują zaproszenia)**

Skansen Archeologiczny — Grodzisko w Sopocie, ul. Jana Jerzego Haffnera 63  
- warsztaty otwarte dla uczestników, ognisko, kuchnia polowa

**18:00-19:00 Czwartkowy Wieczór Muzyczny: koncert kameralny z nutą słodczy**, Towarzystwo Przyjaciół Sopotu, Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12

**PIĄTEK 14.06.2019**

*Zdrowie i kultura*

**12:00-15:00 Muszla koncertowa na Molo**

12:15 - koncert zespołu **Kobiety Duo**

12:45 - występy i pokazy na scenie: taniec country i lambeth walk (Szkoła Tańca 50+), zumba (Zdrowi i Aktywni)

taniec hiszpański (pokaz + warsztaty - Peña Flamenca La Paloma)

14:15 - **koncert Polskiej Filharmonii Kameralnej Sopot**

Ponadto: „Jak wykorzystać owoce i warzywa-soki” pokaz + degustacja (Zielony Spichlerz), fotobudka

**Imprezy towarzyszące:**

9:00-10:00 **Poranny stretching**, Park Północny

10:00-11:00 **Mindfulness — relaksacja i uważność**, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III

11:00-12:00 **"Młoda, młodsza, coraz młodsza — czyli jak zatrzymać proces starzenia skóry"**, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III

13:00-14:30 **Warsztaty plastyczne dla seniorów**, ogród Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8

15:00-17:30 **„Ukwiecamy nasz świat”**, warsztaty wielopokoleniowe tworzenia papierowych kwiatów, Dom Sąsiedzki „Potok”, ul. Józefa Kraszewskiego 31

15:00-17:15 **„Kwartet” w reż. Dustina Hoffmana**, seans filmowy oraz dyskusja po filmie, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III

17:00-18:30 **„Od nowa czas mi służy”** — warsztat wizażu, Pracownia Artystyczna Sztuka Odnowa ul. Władysława IV 17

17:30-19:00 **„50-tka dookoła świata”** — spotkanie z autorką książki Katarzyną Kozłowską, Państwowa Galeria Sztuki, Plac Zdrojowy 2, poziom III

**Wystawy stałe:**

- **„Cisza przed burzą. Lato 1939 roku w Sopocie”**, Muzeum Sopotu, ul. Księcia Józefa Poniatowskiego 8, godziny otwarcia Muzeum, wtorek–piątek 10:00-17:00.
- **„Realizm magiczny”** — wystawa malarstwa Anny Malinowskiej (5.06-3.07). Dworek Sierakowskich, ul. Józefa Czyżewskiego 12, galeria czynna codziennie w godz. 12:00-18:00.

**Na wszystkie wydarzenia wstęp wolny,  
oprócz oznaczonych „obowiązują zaproszenia”.**

**Program może ulec niewielkim zmianom.**