

Strefa Aktywnego Seniora w Grodzisku Mazowieckim

Szanowni Państwo, drodzy Seniorzy i Seniorki,

Program Strefy Aktywnego Seniora jest już dobrze znaną akcją Grodziska Mazowieckiego skierowaną do osób w wieku 60+. Oferta jest bardzo różnicowana, obejmuje zajęcia ruchowe, edukacyjne i artystyczne, a także bogaty program kulturalny: koncerty, seanse filmowe, prelekcje, spotkania, wycieczki i warsztaty kulinarne.

Z folderu dowiedzą się Państwo, kto może skorzystać z przygotowanych propozycji, jakie zajęcia są prowadzone, gdzie się odbywają oraz jak się na nie zapisać. Przedstawiony program tworzy kompleksową ofertę aktywności realizowanych w Mediatece, ale także w Centrum Kultury, Pawilonie Kultury przy ul. Westfala 3 oraz Poczekalni PKP.



Mamy nadzieję, że przekazany folder okaże się dla Państwa pomocny oraz zachęci do skorzystania z naszej oferty. Liczymy, że włączą się Państwo do Strefy Aktywnego Seniora i czynnie będą uczestniczyć w jej wzbogacaniu.

Serdecznie zapraszamy!

Z wyrazami szacunku,
Grzegorz Benedykciński
 Burmistrz Grodziska Mazowieckiego
Tomasz Krupski
 Wiceburmistrz Grodziska Mazowieckiego
Joanna Wróblewska
 Przewodnicząca Rady Miejskiej



fol. Marcin Masalski

Kino dla Seniora		
Wejściówki w cenie 1 zł do kupienia w kasach kina, jedna osoba po okazaniu Grodziskiej Karty Mieszkańca może odebrać max. 2 wejściówki		
„Rodziny się nie wybiera”	11 września 2019 (środa) godz. 13.30	Centrum Kultury sala widowiskowa
„Carte blanche”	9 października 2019 (środa) godz. 13.30	
„Młodość”	6 listopada 2019 (środa) godz. 13.30	
„Panie Dulskie”	11 grudnia 2019 (środa) godz. 13.30	

Wycieczki	
Odpłatność wynosi 50% kosztów wyjazdu. Zapisy w Poczekalni PKP na dwa tygodnie przed wycieczką.	
Sandomierz	3 września 2019 (wtorek), odpłatność 65 PLN
Supraśl	15 października 2019 (wtorek), odpłatność 50 PLN
Płock	5 listopada 2019 (wtorek), odpłatność 35 PLN
Pałace Mazowsza (Mała Wieś, Guzów, Nieborów, Sanniki)	3 grudnia 2019 (wtorek), odpłatność 40 PLN
Teatr Wielki i Wilanów	7 stycznia 2020 (wtorek), odpłatność 45 PLN

Mediateka zdobywcą tytułu „Budowa XXI wieku”

Budynek Mediateki został laureatem XXIII edycji Ogólnopolskiego Konkursu Modernizacja Roku & Budowa XXI w. w kategorii „Nowe obiekty” i uzyskał tytuł BUDOWA XXI w. W uzasadnieniu werdyktu jury stwierdziło:

„Za absolutnie porażający rozmach przewyższający możliwości nie tylko małych miast, ale także wielkich aglomeracji. Mediateka jest miejscem nie tyle nowatorskim i odpowiadającym potrzebom nowoczesnych odbiorców, co rzadkim przykładem wyznaczającym nowe kierunki i trendy. Obiekt łączy w sobie wiele elementów działalności dedykowanej wszystkim grupom wiekowym. Jest miejscem integracji wielopokoleniowej naszpikowanym najnowszymi technologiami”.

Nagrodę odebrał Burmistrz Grodziska Mazowieckiego Grzegorz Benedykciński podczas uroczystości na Zamku Królewskim w Warszawie 5 września 2019 r. SERDECZNIE GRATULACJE!!!

Ponadto dzięki głosom mieszkańców Mediateka zdobyła I miejsce w swojej kategorii w internetowym głosowaniu na najbardziej popularne modernizacje w Polsce. Dziękujemy Państwu za wsparcie!!!



Zadbaj o swoje zdrowie!

Od października 2019 r., we współpracy ze Szpitalem Zachodnim, w Mediatece będzie realizowany program bezpłatnych badań przepływu krwi metodą Dopplera. Na badania będą mogli się zapisywać mieszkańcy Grodziska Mazowieckiego w różnych grupach wiekowych.

Na pierwszym piętrze Mediateki znajduje się kiosk medyczny, w którym można samemu wykonać cztery podstawowe badania: ciśnienie, puls, EKG i wagę. Zachęcamy do korzystania z kiosku, pracownicy Mediateki służą pomocą w obsłudze.

W mieszczącej się na parterze sali fitness znajdują się najwyższej klasy urządzenia do treningów: bieżnie, rowery, orbitreki i wiosła. Codziennie pełnią dyżury instruktorzy z OSiR, a trzy razy tygodniowo organizowane są treningi obiegowe dla dziesięcioosobowej grupy Seniorów. Serdecznie zapraszamy!

Cykl koncertów „Koncertowa Mediateka”		
Wstęp wolny po okazaniu Grodziskiej Karty Mieszkańca		
„Piosenka żołnierska” K. Bocheńska-Wojdył, A. Zakrzewski, A. Płonczyński	1 września 2019 (sobota) godz. 16.00	Mediateka sala koncertowa
„Przebojowe dekady” Anna Żebrowska	22 września 2019 (sobota) godz. 16.00	
„Edith Piaf po polsku” D. Lulka & P. Nowak	29 września 2019 (sobota) godz. 16.00	
„Pod dachami Paryża” Retro Orkiestra	6 października 2019 (sobota) godz. 16.00	
„Miłość ci wszystko wybaczy” T-Art	13 października 2019 (sobota) godz. 16.00	
„Piosenki Agnieszki Osieckiej” Tomasz Steńczyk	20 października 2019 (sobota) godz. 16.00	
„Musicalowo” A. Płonczyński, R. Morka A. i B. Szwaciński	27 października 2019 (sobota) godz. 16.00	
„Mój Młynarski” A. Trąbczyński	3 listopada 2019 (sobota) godz. 16.00	
„Patriotycznie” Chór Viva la Musica	10 listopada 2019 (sobota) godz. 16.00	
„Groszki i róże” D. Świętek	17 listopada 2019 (sobota) godz. 16.00	
Koncert Szkoły Muzycznej im. T. Bairda w Grodzisku Mazowieckim	24 listopada 2019 (sobota) godz. 16.00	
„Zimowo” Orkiestra Gedeon Richter	1 grudnia 2019 (sobota) godz. 16.00	
„Bem - Krajewski” Marta Kuszakiewicz	8 grudnia 2019 (sobota) godz. 16.00	
„Kolędowanie” Galeria Instrumentów Folkowych	15 grudnia 2019 (sobota) godz. 16.00	
„Swojskie nutki kolędować” Włodarkowie	22 grudnia 2019 (sobota) godz. 16.00	
Kabaret Filip Borowski	29 grudnia 2019 (sobota) godz. 16.00	

Cykl koncertów „Gdzie są gwiazdy z tamtych lat...”		
Bezpłatne wejściówki do odbioru w kasach kina, jedna osoba po okazaniu Grodziskiej Karty Mieszkańca może odebrać max. 2 wejściówki		
„To co najpiękniejsze” K. Bocheńska-Wojdył, A. Zakrzewski, A. Płonczyński	20 września 2019 (piątek) 1. koncert – godz. 10.00, 2. koncert – godz. 12.00	Centrum Kultury sala widowiskowa
„Szlakiery 20-lecia międzywojennego” Gentle Swing	25 października 2019 (piątek) 1. koncert – godz. 10.00, 2. koncert – godz. 12.00	
„Romanse cygańskie” Faina Nikolas	29 listopada 2019 (piątek) 1. koncert – godz. 10.00, 2. koncert – godz. 12.00	
„White Christmas” Natalia Kovalenko	13 grudnia 2019 (piątek) 1. koncert – godz. 10.00, 2. koncert – godz. 12.00	

INFORMACJE PODSTAWOWE



Marcin Mazur

Kier ds. Strefy Aktywnego Seniora

VI edycja gminnego projektu *Strefa Aktywnego Seniora w Grodzisku Mazowieckim* realizowana jest dla mieszkańców w wieku 60+ w okresie od 16 września 2019 r. do 8 lutego 2020 r. Wśród prezentowanych Państwu poniżej propozycji są zajęcia, warsztaty, koncerty, seanse, spektakle, spotkania, spacer i wycieczki do wielu ciekawych miejsc. Stale rozszerzamy naszą ofertę. W tym sezonie pojawiło się sześć nowych zajęć: ceramika, język niemiecki, pilates, spotkania „Pełnia życia”, taniec latino oraz trening obwodowy. Wszystkie nasze zajęcia prowadzone są przez specjalistów o najwyższych kwalifikacjach.

Większość zajęć odbywa się w budynku Mediateki przy ul. 3 Maja 57. Niektóre – gimnastyka rehabilitacyjna, pilates, teatr, malarstwo,

tworzywa plastyczne, ceramika, rękodzieło i robótki ręczne – prowadzone są w Centrum Kultury przy ul. Spółdzielczej 9, a część zajęć komputerowych odbywa się w Pawilonie Kultury przy ul. Westfala 3. Dla mieszkańców gminy organizowane są też zajęcia w świetlicach wiejskich. O szczegóły prosimy się dowiadywać bezpośrednio w świetlicach. Ponadto stale współpracujemy z Poczkalnią PKP, Willą Niespodzianka oraz Willą Radgoszcz. Wszelkich informacji udziela pan Marcin Mazur tel. 502-122-158, kierownik ds. Strefy Aktywnego Seniora przy Ośrodku Kultury w Grodzisku Mazowieckim.

Udział w zajęciach jest bezpłatny z wyjątkiem wycieczek, na które odpłatność wynosi 50% kosztów wyjazdu. W projekcie mogą uczestniczyć osoby zamieszkałe na terenie Gminy Grodzisk Mazowiecki w wieku 60+, posiadające Kartę Mieszkańca Gminy Grodzisk Mazowiecki.

Foldery z programem zajęć są dostępne w Mediatece, Centrum Kultury, Pawilonie Kultury, Poczkalni PKP, Willi Niespodzianka, Willi Radgoszcz, Urzędzie Miasta oraz w innych miejscach użyteczności publicznej.

Strefa-Aktywnego-Seniora

HARMONOGRAM

Strefa Aktywnego Seniora - VI edycja w Grodzisku Mazowieckim 16.09.2019-08.02.2020 r.

Zajęcia	Godzina	Prowadzący	Miejsce zajęć
PONIEDZIAŁEK	Gimnastyka rehabilitacyjna	11.30-12.30 gr. I 12.30-13.30 gr. II	Radosław Tomczak Centrum Kultury sala lustrzana parter
	Tańce w kręgu	8.30-9.30 gr. I 9.30-10.30 gr. II 10.30-11.30 gr. III 11.30-12.30 gr. IV	Żaneta Ryszawa Mediateka sala wielofunkcyjna parter
	Ćwiczenia odmładzające	8.30-9.30 gr. I 9.30-10.30 gr. II 10.30-11.30 gr. III 11.30-12.30 gr. IV	Barbara Karpińska Mediateka sala koncertowa parter
	Komputery	8.30-9.30 gr. I i III (co 2 tygodnie) 9.30-10.30 gr. II i IV (co 2 tygodnie)	Paweł Wasilewski Pawilon Kultury, ul. Westfala

PONIEDZIAŁEK	Komputery	9.00-10.00 gr. V - poziom 1 10.00-11.00 gr. VI - poziom 2 11.00-12.00 gr. VII - poziom 1	Piotr Moczydłowski Mediateka sala komputerowa II p.
	Ceramika	9.00-11.00 gr. I 11.30-13.30 gr. II	Barbara Sikorski Centrum Kultury sala plastyczna I p.
	Trening pamięci	8.30-10.00 gr. I - poziom 1 10.00-11.30 gr. II - poziom 3	Akademia Pamięci Mediateka sala konferencyjna II p.
	Nordic Walking	15.30-16.30 gr. I	Piotr Szmaus Stawy Walczewskiego
WTOREK	Gimnastyka rehabilitacyjna	8.30-9.30 gr. III 9.30-10.30 gr. IV 10.30-11.30 gr. V	Radosław Tomczak Centrum Kultury sala lustrzana parter
	Gimnastyka rehabilitacyjna	8.30-9.30 gr. VI	Anna Wiśniewska Centrum Kultury sala lustrzana I p.
	Gimnastyka rehabilitacyjna	9.30-10.30 gr. VII 10.30-11.30 gr. VIII	Marcin Wiśniewski Centrum Kultury sala lustrzana I p.
	Ćwiczenia rozciągające	10.30-11.30 gr. I	Renata Łęcka Mediateka sala koncertowa parter
	Rękodzieło artystyczne	9.00-11.00 co 2 tygodnie Terminy: 24 IX, 8 X, 22 X, 5 XI, 19 XI, 3 XII, 17 XII, 7 I, 21 I, 4 II	Bogumiła Wielocha Centrum Kultury sala plastyczna I p.
	Tańce latino	11.30-12.30 gr. I 12.30-13.30 gr. II	Anna Asińska Mediateka sala koncertowa parter
	Trening pamięci	11.30-13.00 gr. III - poziom 1	Akademia Pamięci Mediateka sala konferencyjna II p.
	Język niemiecki	10.00-11.00 gr. I - poziom 1 11.00-12.00 gr. II - poziom 2	Maria Podlewska Mediateka cicha czytelnia II p.
	Język francuski	12.00-13.00 gr. I - poziom 1 15.30-16.30 gr. II - poziom 2	Katarzyna Kilańska Mediateka sala komputerowa II p.
	Warsztaty teatralne	12.00-14.00	Kamil Banasiak Centrum Kultury sala lustrzana I p.
	Warsztaty kulinarne	13.00-15.30 Zapisy w Mediatece na 2 tygodnie przed warsztatami	Terminy: 24 IX, 8 X, 19 XI, 10 XII, 14 I, 4 II Agnieszka Majewska Mediateka sala wielofunkcyjna + aneks kuchenny parter
	Nordic Walking	15.00-16.00 gr. II	Anna Szmaus Stawy Walczewskiego
	Ćwiczenia wzmacniające	8.30-9.30 gr. I 9.30-10.30 gr. II	Renata Łęcka Mediateka sala wielofunkcyjna parter
	ŚRODA	Ćwiczenia z piłkami	10.30-11.30
Ćwiczenia rozciągające		11.30-12.30 gr. II	Renata Łęcka Mediateka sala wielofunkcyjna parter
Trening pamięci		8.30-10.00 gr. IV - poziom 1 10.00-11.30 gr. V - poziom 3 11.30-13.00 gr. VI - poziom 1	Akademia Pamięci Mediateka sala komputerowa II p.
Trening obwodowy		9.15-10.15 gr. I	Piotr Szmaus Mediateka sala fitness parter

ŚRODA	Pilates	10.30-11.30 gr. I 11.30-12.30 gr. II	Ewa Drapińska Centrum Kultury sala lustrzana I p.	
	Język angielski	8.30-9.30 gr. I - poziom 1 9.30-10.30 gr. II - poziom 1 10.30-11.30 gr. III - poziom 2	Małgorzata Nocny Mediateka cicha czytelnia II p.	
	Taniec towarzyski	12.40-13.40 gr. I 13.40-14.40 gr. II	Jarosław Korycki Mediateka sala wielofunkcyjna parter	
	Robótki ręczne (szydełko, druty)	8.30-10.00	Zofia Olczak Centrum Kultury sala plastyczna I p.	
CZWARTEK	Gimnastyka rehabilitacyjna	8.30-9.30 gr. IX	Anna Wiśniewska Centrum Kultury sala lustrzana I p.	
	Gimnastyka rehabilitacyjna	9.30-10.30 gr. X 10.30-11.30 gr. XI	Marcin Wiśniewski Centrum Kultury sala lustrzana I p.	
	Język angielski	8.30-9.30 gr. IV - poziom 2 9.30-10.30 gr. V - poziom 2 10.30-11.30 gr. VI - poziom 3	Małgorzata Nocny Mediateka cicha czytelnia II p.	
	Nordic Walking	14.00-15.00 gr. III	Aleksandra Kapuściak Park Skarbków	
	Trening obwodowy	9.00-10.00 gr. II 10.00-11.00 gr. III	Adrian Kraczkowski Mediateka sala fitness parter	
	Trening pamięci	8.30-10.00 gr. VII - poziom 4 8.30-10.00 gr. VIII - poziom 2 10.00-11.30 gr. IX - poziom 3	Akademia Pamięci Mediateka sala komputerowa II p. sala konferencyjna II p.	
	Taichi	9.00-10.00 gr. I 10.00-11.00 gr. II 11.00-12.00 gr. II	Ewa Błaszowska Mediateka sala koncertowa parter	
	Malarstwo	10.00-12.00 - gr. I 12.30-14.30 - gr. II	Paweł Cabanowski Centrum Kultury sala plastyczna I p.	
	Komputery	9.00-10.00 gr. VIII - poziom 1 10.00-11.00 gr. IX - poziom 2 11.00-12.00 gr. X - poziom 1	Piotr Moczydłowski Mediateka sala komputerowa II p.	
	Gry planszowe	12.00-14.00	Leszek Grzywacz Centrum Kultury sala telewizyjna parter	
	PIĄTEK	Trening pamięci	9.45-10.45 gr. X - poziom 3 10.45-12.15 gr. XI - poziom 3	Akademia Pamięci Mediateka sala konferencyjna II p.
		Joga	11.30-12.30 gr. I 12.30-13.30 gr. II	Aleksandra Adamczyk Mediateka sala koncertowa parter
		Pełnia życia	9.30-12.00	Agnieszka Ostrowska Mediateka sala kominkowa parter
		Tworzywa plastyczne	10.00-12.00	Marta Zawadzka Centrum Kultury sala plastyczna I p.
Klub podróżnika	13.15-14.45	różni prowadzący Mediateka sala wielofunkcyjna parter		