

**„DNI SENIORA – Wrocław 2015” Jeszcze więcej imprez, konkursów i niespodzianek!**  
Czy to możliwe po sukcesie zeszłorocznej edycji? Przekonajcie się, że tak i przyłączcie do wspólnej zabawy!

Wrocławskie Centrum Seniora, wraz z Partnerami, serdecznie zaprasza wszystkich, a szczególnie Dolnoślązaków, do udziału w tegorocznej edycji Święta Seniorów, które w tym roku celebруемy **od 25 września do 11 października**.

#### **UROCZYSTE ROZPOCZĘCIE**

Świętowanie tradycyjnie rozpoczniemy **Inauguracją DNI SENIORA w piątek 25 września**, ale w tym roku w nowym miejscu. Początek zabawy rozpoczniemy na pl. Nowy Targ, gdzie od godz. 10.00 rozpocznie się zbiórka wszystkich chętnych do **bicia Kapeluszonego Rekordu Guinnessa** w ilości osób w udekorowanych kapeluszach. UWAGA! Zeszłoroczny rezultat to 1043 kapelusze. Liczymy na Państwa obecność i pobicie wyniku co najmniej dwukrotnie! Wszyscy uczestnicy bicia rekordu Guinnessa otrzymają pamiątkowe gadżety. Na **Marsz Kapeluszy** zapraszamy tuż po biciu rekordu, nową trasą – od pl. Nowy Targ do pl. Solnego. Na wrocławskim Rynku nastąpi symboliczne przekazanie kluczy do Bram Miasta, a także podsumowanie konkursu „Najdłużej Razem” i uhonorowanie par z najdłuższym stażem małżeńskim. Muzyczną atrakcją zapewni **występ Młodzieżowej Akademii Musicalowej**, znanej seniorom ze spektaklu „Wspomnij piosenkę”, cieszącego się ogromną popularnością w trakcie Dni Babci i Dziadka. Artystycznych wrażeń dostarczy również **pokaz mody** z udziałem kilku grup seniorów, prezentujących się w sukniach z epok dawnych.

Kolejne dni również będą obfitować w wiele atrakcji i nowości tegorocznej edycji. Wśród nich nie zabraknie konkursów z nagrodami, specjalnych promocji i bezpłatnych wydarzeń, a także imprez prozdrowotnych, sportowych i różnych wydarzeń towarzyszących.

#### **SPORT**

Stały punkt w programie Dni Seniora, czyli **Senioriada**, koordynowana przez Stowarzyszenie Promocji Sportu FAN, oprócz tradycyjnych dyscyplin, czyli biegi, nordic walking, pływanie, piłka nożna, szachy, w tym roku poszerzy się o nowe konkurencje: zawody w brydża oraz zawody na kręgielni w Creatorze. Imprezy te rozpoczną się już 22 września i potrwać do 12 października. Na **Otwarty Trening Nordic Walking** z RightWay Fitness zapraszamy do Parku Grabiszyńskiego w sobotę 26 września. Tego samego dnia odbędzie się na terenie Parku Wschodniego **Rajd Terenowy**, zainicjowany przez grupę seniorów o-CAL-eni. Wśród nowych **atrakcji odbędzie się też Maraton ZUMBY, czyli wspólne ćwiczenia przy muzyce wraz z loterią z nagrodami dla każdego uczestnika, organizowany przez WCT SPARTAN (3 października)**.

#### **ZDROWIE**

W ramach działań prozdrowotnych zapraszamy na **Dni Gerontologii (21-22 września)**, **Akademii Zdrowia Seniora (30 września)**, czyli bezpłatne wykłady i konsultacje we Wrocławskim Centrum Seniora oraz do **Centrum Medycznego Dobrzyńska**, które jak co roku przygotowało wiele bezpłatnych badań, wykładów i spotkań ze specjalistami (2 października). Będzie również okazja wykonać bezpłatne badanie słuchu (ul. Gajowicka 161/1a, 6-8 października).

#### **EDUKACJA**

W bogatym programie „DNI SENIORA – Wrocław 2015” znajduje się również wiele programów edukacyjnych, między innymi: **bezpłatne pokazy, spotkania i wykłady w filiach Miejskiej Biblioteki Publicznej (26, 29 września, 1 października)** oraz w **Dolnośląskiej**

**Bibliotece Publicznej** (29 września – 1 października), **dni otwarte w Domach Pomocy Społecznej**, turniej gry w boule i szachy (29-30 września), **szkolenia komputerowe w Hewlett Packard** (2 października), **kosmetyczne porady i metamorfozy** ze specjalistką z Oriflame – Danutą Stępień (5-8 października), **Akademia Finansowa Mennicy Wrocławskiej** (8 października), **prezentacja warsztatów i prac uczestników Akademii Leonarda da Vinci – Złoty Wiek** (5-10 października).

#### **KULTURA, ROZRYWKA, KONKURSY**

Jak co roku, zapewniamy szeroką ofertę kulturalno-rozrywkową, a także konkursową: **IV Przegląd Chórów Senioralnych** (eliminacje 1 października, finał 10 października), a także drugie edycje zeszłorocznych nowości, cieszących się dużym powodzeniem, czyli **Festiwal Filmowy „Si Señor”** w Kinie Nowe Horyzonty (29 września – 1 października) oraz **Przegląd Małych Form Teatralnych i Kabaretów** w Centrum Kultury AGORA (eliminacje 1 października, finał 9 października). Po raz pierwszy zaś zapraszamy do udziału w **Turnieju tańca** organizowanym przez Szkołę Tańca Flashdance, który odbędzie się w Fun Fit II na Stadionie Wrocław (10 października). Tradycyjnie polecamy **Dzień Seniora w Centrum Kongresowym Hali Stulecia**, a więc **Targi senioralne** z bogatą ofertą instytucji i organizacji senioralnych, **koncert, bal i specjalny pokaz fontanny multimedialnej** (4 października). Zapraszamy do udziału w tegorocznych nowościach kulturalnych: **Strefie Relaksu**, w której to, na terenie zielonego podwórka w Teatrze Muzycznym Capitol, będzie okazja odpocząć i zrelaksować się pod okiem specjalistów z dziedziny relaksacji (28 września). Wiele atrakcji, zapewnią wrocławskie muzea, w tym bezpłatne warsztaty i zwiedzanie z przewodnikiem w **Muzeum Poczty i Telekomunikacji, Muzeum Narodowym** (3 października) oraz **Muzeum Miejskim Wrocławia** (30 września). Polecamy także **zwiedzanie nowej siedziby Narodowego Forum Muzyki** (5 października).

#### **PIKNIKI, BALE**

W repertuarze rozrywkowym „DNI SENIORA – Wrocław 2015” nie może zabraknąć imprez organizowanych przez samych seniorów. Już pierwszego dnia, po atrakcjach na Rynku, Polski Komitet Pomocy Społecznej zaprasza na **BAL KAPELUSZY** – zabawę z zespołem muzycznym, wodzirejem i poczęstunkiem (25 września). Polecamy również **zabawy taneczne: „Szafa gra”** w Klubie Seniora Magnolia (26 września), **„Barwy jesieni”** w Domu Kultury BAKARA (27 września), **zabawy w różnych placówkach MCUS – Dziennych DPS** (1, 2, 6, października). Zapraszamy także całe rodziny do wspólnej zabawy podczas **Pikniku na Muchoborze Wielkim** (27 września) i **Pikniku na Psim Polu** (3 października).

Gożąco zachęcamy Państwa do udziału w tych niezwykłych i różnorodnych wydarzeniach, przygotowanych specjalnie na Was w ramach „DNI SENIORA – Wrocław 2015”. Dowiadujcie się, zapisujcie i bawcie razem z nami!

#### **Dokładne terminy i miejsca wydarzeń, informacje o zapisach:**

www.dniseniora.pl i [www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl)

oraz w siedzibie:

Wrocławskie Centrum Seniora

pl. Dominikański 6 (pok. 22), 50-159 Wrocław

tel. (71) 772 49 13

mail: malgorzata.jamroz@wcrs.wroclaw.pl

Joanna Ryłko, WCS