

## **Wrocławskie Dni Seniora to święto pełne najrozmaitszych atrakcji, spośród których nie może zabraknąć miejsca na Igrzyska Sportowe, czyli tzw. Senioriadę**

Podczas organizowanych zawodów sportowo-rekreacyjnych, osoby powyżej 50 roku życia będą mogły sprawdzić swoją kondycję fizyczną, koordynację, ale i umiejętność zapamiętywania. Igrzyska organizowane są w duchu zasad fair-play i zdrowej rywalizacji, ale przede wszystkim mają za zadanie uaktywnić fizycznie osoby starsze i zapewnić im dobrą zabawę oraz pozytywne emocje.

W szerokim programie tegorocznej Olimpiady Seniorów przewidziane są takie konkurencje jak: tenis ziemny, szachy, piłka nożna, mistrzostwa w zapamiętywaniu, zawody pływackie, bieg, nordic walking. W poszczególnych zawodach prowadzone będą klasyfikacje kobiet i mężczyzn, zaś każdy startujący Senior otrzyma pamiątkową koszulkę „Aktywnego Seniora”.

Wrocławskie Igrzyska rozpoczną się 23 września na kortach tenisowych przy ul. Hallera, gdzie Akademia Mistrzostwa Sportowego przygotowała specjalne zajęcia rekreacyjno-sportowe, nie tylko dla seniorów ale i ich wnuczków, łącząc tym samym pokolenia i promując podejmowanie aktywności fizycznej z rodziną. Program został podzielony na trzy etapy, przy czym każdy z nich zakłada zarówno inny stopień umiejętności gry w tenisa jak również predyspozycji fizycznych. Uczestnicy imprezy będą mieli do dyspozycji trzy korty tenisowe gdzie będą mieli możliwość podszkolenia swoich umiejętności, zarówno w praktyce poprzez gry i zabawy oraz w teorii, poprzez metodykę i mini wykład. Organizatorzy zapewniają możliwość bezpłatnego korzystania ze sprzętu, ale mile widziane będą również własne rakiety. Głównym prowadzącym będzie były reprezentant kadry narodowej tenisa ziemnego - Maciej Mikita.

ZAPISY (tenis ziemny): <http://elektronicznezapisy.pl/events/1422/starts/new>

Kolejnego dnia Seniorzy będą mieli okazję wystartować w dwóch dyscyplinach. W godzinach południowych w Kinie Nowe Horyzonty rozgrywany będzie turniej szachowy prowadzony przez sekcję szachową MUKS MDK Śródmieście, natomiast wieczorem chętne drużyny będą mogły rywalizować na Polach Marsowych podczas turnieju piłki nożnej. Aby móc zademonstrować swoje piłkarskie umiejętności i przystąpić do rozgrywek Seniorzy będą musieli utworzyć ośmioosobowe drużyny.

ZAPISY (szachy): <http://elektronicznezapisy.pl/events/1425/starts/new>

ZAPISY (piłka nożna) przyjmowane na adres mailowy: [senioriada.wroclaw@gmail.com](mailto:senioriada.wroclaw@gmail.com)

Po wcześniejszych aktywnościach, Seniorzy będą mogli nieco odpocząć fizycznie i zmierzyć się z wysiłkiem umysłowym startując w Memoriałach, czyli Mistrzostwach w Zapamiętywaniu. Sama prowadząca BDB Barbara Maniak mówi, że Mistrzostwa Zapamiętywania to przede wszystkim świetna zabawa oraz okazja do sprawdzenia swojej pamięci. Wprowadzie Memoriał ma formułę konkursu, w którym wyłonieni zostaną najlepsi, jednak idea mistrzostw to możliwość spotkania w gronie osób, które są zainteresowane sprawnością nie tylko ciała, ale również umysłu. Zadania konkursowe nie sprawdzają wiedzy z żadnej dziedziny, lecz umiejętności kojarzenia i zapamiętywania. Podczas wrocławskiej Memoriałki uczestnicy zmierzą się z trzema zadaniami, z których każde będzie stanowiło inną trudność pamięciową. Poprzez Memoriałkę pragniemy przybliżyć ideę Sportu Pamięci, która na świecie zatacza coraz szersze kręgi. W tym roku w Haikou (Chiny) organizowane są już 23-cie Światowe Mistrzostwa Zapamiętywania! Światowa impreza trwa 3 dni, a konkurencji jest 10.

ZAPISY (memoriałka): <http://elektronicznezapisy.pl/events/1420/starts/new>

Dnia 26 września Igrzyska Seniora przeniosą się na ul. Teatralną, do Wrocławskiego Centrum SPA, miejsca historycznego gdzie, jak warto wspomnieć, 60 lat temu wrocławski sportowiec, pływak Stali Pafawagu – Marek Petruszewicz ustanowił rekord świata w pływaniu na 100 m stylem klasycznym. Tego dnia Igrzysk wszyscy Seniorzy będą mogli sprawdzić swoje umiejętności pływackie na dystansie

50m. W zawodach nie będzie liczyła się technika, ale czas pokonania danego dystansu. Wstęp dla seniorów startujących w zawodach będzie bezpłatny. Dodatkowo tego dnia Wrocławskie Centrum SPA w ramach Dni Seniora będzie miało przygotowaną ofertę specjalną dla posiadaczy "Wrocławskiej Karty Seniora" - promocje pt. Senior na 5-ke.

ZAPISY (pływanie): <http://elektronicznezapisy.pl/events/1421/starts/new>

Ostatniego dnia zmagani sportowych na Seniorów ponownie czekać będą dwie, nie łatwe dyscypliny, wymagające dobrej kondycji fizycznej i szybkości. W sobotnie popołudnie w Parku Zachodnim organizowane będą zawody w nordic walking oraz bieg. Olimpijczycy Igrzysk Seniora, jak co roku będą mieli do pokonania dystans 3 km. Z racji co rocznego, dużego zainteresowania tymi konkurencjami, zarówno w biegu jak i marszu utworzone będą dodatkowe klasyfikacje wiekowe 50-59 lat, 60-69 lat, 70+ (bez ograniczeń).

ZAPISY (nordic walking): <http://elektronicznezapisy.pl/events/1423/starts/new>

ZAPISY (bieg): <http://elektronicznezapisy.pl/events/1424/starts/new>

Na tegorocznych Igrzyskach Seniora zorganizowane zostanie oficjalne zakończenie, na które zostaną zaproszeni, współorganizatorzy oraz wszyscy uczestnicy startujący w poszczególnych zawodach. Podczas zakończenia odbędzie się uroczyste dekorowanie zwycięzców medalami oraz zorganizowany będzie symboliczny poczęstunek w formie tortu. Najlepsi zostaną wyróżnieni, jednak podkreślamy, że każdy z uczestników wygrywa już poprzez sam udział w imprezie.

Mamy nadzieję, że zawodami organizowanymi w duchu fair-play zainteresują się nie tylko zawodnicy ale i kibice, którzy tłumnie będą wspierać Seniorów i nadawać Igrzyskom prawdziwych sportowych emocji.

Zapisy na poszczególne zawody są prowadzone za pośrednictwem strony internetowej [elektronicznezapisy.pl](http://elektronicznezapisy.pl), gdzie zawodnik sam może dokonać zgłoszenia wybierając odpowiednią dyscyplinę Wrocławskich Igrzysk Seniora. Ponad to zapisy przyjmowane są na adres mailowy: [senioriada.wroclaw@gmail.com](mailto:senioriada.wroclaw@gmail.com)

W razie problemów prosimy o kontakt na [senioriada.wroclaw@gmail.com](mailto:senioriada.wroclaw@gmail.com) bądź +48 535200621