

# PROGRAM SENIORALIÓW

## 19.09.2018 ŚRODA

### RYNEK MIEJSKI

- 11.00 Formowanie korowodu Seniorów (MILE WIDZIANE KAPELUSZE!)
- 11.30 Przemarsz korowodu ulicami miasta

### AMFITEATR (PARK MIEJSKI)

- 12.00 Uroczyste otwarcie SENIORALIÓW 2018  
Powitanie i przekazanie kluczy do miasta Seniorom przez Prezydenta Rafała Piecha
- 12.15 Dzieci i młodzież Seniorom  
Dziecięcy Zespół Pieśni i Tańca SIEMIANOWICE w tańcu i piosenkach „Młodzież śpiewa Seniorom”
- 12.40 Chór WESOŁA JESIEŃ po śląsku
- 13.05 Gość specjalny
- 13.20 18-ty jubileusz Harcerskiego Instruktorskiego Klubu Seniora CZARNE DIAMENTY w piosenkach, wierszach i wspólnych zabawach
- 13.45 Poezja siemianowickich Seniorów
- 14.00 Sosnowiecka Rada Seniorów dla Siemianowic w „Wiązance niezapomnianych melodii”
- 14.25 Chór LA LA LE – Siemianowicki Uniwersytet Trzeciego Wieku
- 14.40 „Seniorzy śpiewają, a wesole frele klaskają” – Śląskie Stowarzyszenie Kulturalne Osób Niepełnosprawnych
- 15.00 Duet ze Wspólnoty Siemianowickiej
- 15.10 Związek Górnośląski MICHAŁKOWICE w repertuarze operetkowym
- 17.30 Biesiada Śląsko-Wiedeńska z Operetką Śląską

## 20.09.2018 CZWARTEK

### PARK TRADYCJI

- 10.00 Powitanie
- 10.10 „Wiek jest stanem umysłu i duszy. Jak zachować młodość i żyć długo?”  
– dr Joanna Bon-Bałażńska
- 10.40 „Dieta sposobem na długowieczność”  
– dr n. o zdr. Katarzyna Brukało
- 11.10 Przerwa na kawę
- 11.40 „Pomoc prawna i mediacje jako formy wsparcia osób w starszym wieku”  
– Krzysztof Kratofil, Wydział Polityki Społecznej
- 12.10 „Akademia śmiechu” – Jagoda Końca

### WILLA FITZNERA

- 14.00 „Akademia śmiechu” (warsztaty)  
– Jagoda Końca
- 14.30 „Seks i miłość w każdym wieku”  
– Ewa Kustwan-Mróż
- 15.00 Przerwa na kawę
- 15.15 „100 lat kobiet” – Małgorzata Groniewska (Willa Fitznera)

### Organizatorzy:

PREZYDENT MIASTA  
SIEMIANOWICE ŚLĄSKIE



Biurowo ds. Seniorów  
Urząd Miasta  
Siemianowice Śląskie



Siemianowickie  
Centrum Kultury



SIEMIANOWICKA  
RADA SENIORÓW  
wraz z siemianowickimi organizacjami senioralnymi



19 ŚRODA 21 PIĄTEK  
20 CZWARTEK 22 SOBOTA  
WRZEŚNIA 2018

# SENIORZE ZABIERZ SĄSIADA NA SENIORALIA

## 21.09.2018 PIĄTEK

### PAŁAC DONNERSMARCKÓW

- 10.30–12.00 Zwiedzanie Pałacu Donnesmarcków (wymagane potwierdzenie udziału – tel. 730 600 506)

### POLE GOLFOWE

- 14.00–15.00 Spotkanie z golfem (wymagane buty i ubranie sportowe oraz potwierdzenie udziału – tel. 730 600 506)

### PIKNIK NA RZĘSIĘ (IMPREZA PLENEROWA)

- 14.00–16.00 Warsztaty pierwszej pomocy – klasa ratownicza z LO im. Jana Matejki
- Pokazy wyposażenia służb miejskich (Policja, Straż Pożarna, Straż Miejska)
- Sportowisko
- Stoiska organizacji pozarządowych
- 16.00–19.00 Ognisko – prowadzenie Tadeusz Zdechlikiewicz i Harcerski Instruktorski Krąg Seniora

## 22.09.2018 SOBOTA

### PARK TRADYCJI

- 10.00–15.00 PIKNIK ZDROWIA – impreza połączona z Senioraliami
- Stoiska partnerów Siemianowickiej Karty Seniora

- 15.45 Warsztaty kulinarne – Paulina i Radosław Matysek
- BIBLIOTEKA MIEJSKA
- 14.00 „Nie bój się tableta i laptopa” – Ewa Kulisz (Park Śląski)
- 14.30 „Nie bój się smartfona i Facebooka” – Paweł Cwalina (Biuro Prasowe UM)
- 15.00 Przerwa na kawę
- 15.15 „Międzypokoleniowe bezpieczeństwo w sieci” – Małgorzata Bożek i Joanna Maj (Ośrodek Interwencji Kryzysowej)
- 15.45 „Bezpieczny Senior” – st. str. Katarzyna Płonka (Straż Miejska)
- „Bezpieczny senior w domu – zasady bezpieczeństwa pożarowego” – kpt. Mariusz Rozenberg (Straż Pożarna)
- „DZIELNICOWY BLIŻEJ NAS jako ważny aspekt bezpieczeństwa” – sierż. szt. Mariusz Farat (Policja)

### BIBLIOTEKA MIEJSKA - FILIA TUWIM

- 14.00–17.00 Warsztaty ze scrapbookingu

### MUZEUW MIEJSKIE

- 14.00 „Witraże siemianowickich zabytków” – wykład Małgorzaty Derus
- 14.40 Zwiedzanie Muzeum  
Wystawa rękodzieła Seniorów

### Partnerzy:

