

12 lipca 2016

 Burmistrz Gminy i Miasta Chęciny, Robert Jaworski serdecznie zaprasza



# Weekend Seniora w Chęcinach



**Chęciny 23 - 24 lipca 2016 r.**

**Aktywny Senior - 23 lipca 2016 r. (Hala „Pod Basztemi“):**

- 10.00 Uroczyste powitanie uczestników wydarzenia
- 10.15 Aktywność i zdrowie w młodości życia
- 11.00 Wykład: Jak dobrać się w starszym wieku: korzyści z ruchu, sportu seniorów, aktywność i leczenie rehabilitacyjne, wykład i ćwiczenia
- 12.00 Warsztatowe zajęcia dla Seniorów
  - Nordic Walking wokół Zamku – warsztaty 60'
  - Chiroterapia – terapia taśmami – warsztaty 60'
- 13.00 Czas wolny
- 14.00 Zapoznanie królewskiego miasta z przewodnikiem
- 16.30 Zakonczenie

**Co nam w duszy gra - 24 lipca 2016 r.**

- 16.00 Przerwanie korowodem grup Seniorów spod hali „Pod Basztemi” na Chęciński Rynek
- 16.30 Linijanka powitania uczestników
- 16.45 Wyjazd zespołu dikeńskiego NJTR z Polichna
- 17.45 Wyjazd zespołu folklorystycznego KORYTACZANKI
- 17.45 Koncert zespołu BRATERS
- 19.00 **Koncert ANDRZEJA RYBIŃSKIEGO** największe przeboje: „Nie liczę godzin i lat”, „Znajdę Cię”, „Pocieszanka”, „Pogoda dla bogaczy” i inne
- 20.30 Zakonczenie

**INFORMACJA DLA GRUP:**

1. Udział w zajęciach i koncercie jest bezpłatny
2. Transport i wyżywienie grupy organizują i pokrywają we własnym zakresie
3. Nie wnoszone tabaczkę (transport) z informacją z jakiej gminy seniorzy pochodzą
4. KNI do Nordic Walking we własnym zakresie
5. Prosimy o zabranie własnego sportowego umiarkowanego udziału w ćwiczeniach na halę

**Więcej informacji:**  
Centrum Kultury i Sportu w Chęcinach  
tel. 41/3151097; 784 377 443

## Chęciny szykują atrakcje dla seniorów

Prelekcje dotyczące zdrowego stylu życia, warsztaty zachęcające do aktywności sportowej, ale też zwiedzanie Chęcin i bogaty program występów artystycznych – takie atrakcje przygotowała gmina Chęciny na Weekend Seniora, który odbędzie się w dniach 23-24 lipca 2016 roku. Patronat nad wydarzeniem objął marszałek województwa świętokrzyskiego, Adam Jarubas.

Udział w zajęciach i koncercie jest bezpłatny. W Weekendzie Seniora mogą uczestniczyć zarówno zorganizowane grupy, jak i osoby indywidualne z całego województwa

świętokrzyskiego. Transport i wyżywienie grupy organizują we własnym zakresie. Mile widziane tabliczki (transparenty) z informacją, z jakiej gminy seniorzy pochodzą, warto też zabrać ze sobą kijki do nordic walking oraz obuwie sportowe do ćwiczeń. Ze względów organizacyjnych grupy proszone są o telefoniczne potwierdzenie swojego udziału w Centrum Kultury i Sportu w Chęcinach, tel. /41/ 315 10 97. Tam można również uzyskać szczegółowe informacje.

## **Program Weekendu Seniora**

### **Aktywny Senior, 23 lipca 2016 r. (Hala „Pod Basztami”)**

- 10.00 Uroczyste powitanie uczestników wydarzenia
- 10.15 Aktywnie i zdrowo w jesieni życia. Prelekcje lekarzy: kardiolog i ortopeda
- 11.00 Jak ćwiczyć w starszym wieku (korzyści z ruchu, sport seniorów, aktywność leczniczo-rehabilitacyjna) - wykład i ćwiczenia
- 12.00 Warsztatowe zajęcia dla Seniorów (nordic walking wokół Zamku i choreoterapia - terapia tańcem)
- 13.00 Czas wolny
- 14.00 Zwiedzanie królewskiego miasta z przewodnikiem
- 16.30 Zakończenie

### **Co nam w duszy gra, 24 lipca 2016 r.**

- 16.00 Przemarsz korowodu grup Seniorów spod hali „Pod Basztami” na Chęciński Rynek
- 16.30 Uroczyste powitanie uczestników
- 16.45 Występ zespołu dziecięcego **Nutki** z Polichna
- 17.15 Występ zespołu folklorystycznego **Korytniczanki**
- 17.45 Koncert zespołu **Braters**
- 19.00 Koncert **Andrzeja Rybińskiego**, który zaśpiewa swoje największe przeboje: „Nie liczę godzin i lat”, „Znajdę Cię”, „Pocieszanka”, „Pogoda dla bogaczy” i inne
- 20.30 Zakończenie

 **Burmistrz Gminy i Miasta Chęciny, Robert Jaworski serdecznie zaprasza**

 **INFORMACJE HONOROWY**

# Weekend Seniora w Chęcinach



 **Zamek Królewski w Chęcinach**

## Chęciny 23 - 24 lipca 2016 r.

<b>Aktywny Senior - 23 lipca 2016 r. (Hala „Pod Basztemi”)</b>	<b>Co nam w duszy gra - 24 lipca 2016 r.</b>
10.00 Uroczyste powitanie uczestników wydarzenia	16.00 Przemianki korowodem grup Seniorów spod hali „Pod Basztemi” na Chęciński Rynek
10.15 Aktywnie i zdrowo w jesieni życia. Przebieg lekarzy: kardiolog i ortopeda	16.30 Uroczyste powitanie uczestników
11.00 Jak odczytać w starszym wieku (korzyści z ruchu, sport seniorów, aktywności leczniczo-rehabilitacyjnej), wykład i ćwiczenia	16.45 Wyjazd zespołu dziecięcego NUTKI z Polichną
12.00 Warsztatowe zajęcia dla Seniorów - Nordic Walking wokół Zamku - warsztaty 60' - Chorościanka - terapia tańcem - warsztaty 60'	17.15 Wyjazd zespołu folklorystycznego KORYTNIACZANKI
13.00 Ciepła woda	17.45 Koncert zespołu BRATEKUS
14.00 Zwiedzanie królewskiego miasta z przewodnikiem	19.00 <b>Koncert ANDRZEJA RYBIŃSKIEGO</b> największe przeboje: „Nie lęczę gościa i ja”, „Znajdę Cię”, „Pocieszanka”, „Pogoda dla bogaczy” i inne
16.35 Zakonczenie	20.30 Zakonczenie

**INFORMACJA DLA GRUP:**

1. Udział w zajęciach i koncercie jest bezpłatny
2. Transport i wyżywienie grupy organizują i pokrywają we własnym zakresie
3. Mie wydane tabliczki (transparenty) z informacją z jakiej grupy seniorzy pochodzą
4. Kobi do Nordic Walking we własnym zakresie.
5. Prosimy o zabranie obuwia sportowego umożliwiającego udział w tańcach na hal.

**Więcej informacji:**  
Centrum Kultury i Sportu w Chęcinach  
tel. 41/3151067, 794 377 443.