

20 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 Prelekcje lekarzy: kardiolog i ortopeda
- 11.30 Jak daleko w starszym wieku skorzysta z ruchu, sportu seniorów, aktywności leczniczo-rehabilitacyjnej, 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 Zamknięcie 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 Uroczyste powitanie uczestników
- 16.45 Występ zespołu dziecięcego NUTRI z Polichna
- 17.15 Występ 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 koncertach 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 udział w ćwiczeniach na halę

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

## Chęciny zapraszają 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.

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

bezpłatny. 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 względu na 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
- Obsługa telefoniczna klientów odbywa się codziennie (Z WYJĄTKIEM ŚRODY)  
w godzinach od 13.00 do 15.30



Burmistrz Gminy i Miasta Chęciny, Robert Jaworski  
serdecznie zaprasza



# Weekend Seniora w Chęcinach



Zamek Królewski w Chęcinach

## Chęciny 23 - 24 lipca 2016 r.

**Aktywny Senior - 23 lipca 2016 r. (Hala „Pod Basztami”)** **Co nam w duszy gra - 24 lipca 2016 r.**

10.00 Uroczyste powitanie uczestników wydarzenia

10.15 Aktywność i zdrowie w jesieni życia.

Prelekcje lekarzy: kardiolog i ortopeda

11.00 Jak dłużyć w starszym wieku (korzyści z ruchu, sport seniorów, aktywność leczniczo-rehabilitacyjna), wykład i ćwiczenia

12.00 Warsztatowe zajęcia dla Seniorów

- Nordic Walking wokół Zamku – warsztaty 60'

- Chiroterapia – terapia tańcem – warsztaty 60'

13.00 Ciepłe wotiny

14.00 Zwiedzanie królewskiego miasta z przewodnikiem

16.30 Zakochanie

16.00 Przemarsz korowodem grup Seniorów

spod hali „Pod Basztami” na Chęciński Rynek

16.30 Uroczyste powitanie uczestników

16.45 Występ zespołu dziecięcego NUTKO z Polichni

17.15 Występ zespołu folklorystycznego KORYTHICZANKI

17.45 Koncert zespołu BRATEGO

19.00 **Koncert ANDRZEJA RYBIŃSKIEGO**

największe przeboje: „No ścież goźcin i tał”,

„Znajdy Cię”, „Pocieszanka”,

„Pogoda dla bogaczy” i inne

20.30 Zakochanie

**INFORMACJA DLA GRUP:**

1. Udział w zajęciach i koncertach jest bezpłatny
2. Transport i wyżywienie grupy organizują i pokrywają we własnym zakresie
3. Należy wnieść tabliczkę (transparenty) z informacją z jakiej grupy seniorzy pochodzą
4. Należy do Nordic Walking we własnym zakresie
5. Prosimy o zabranie obuwia sportowego umożliwiającego udział w ćwiczeniach na sali

**Więcej informacji:**

Centrum Kultury i Sportu w Chęcinach

tel. 41/ 3151097; 764 377 443.