

29 sierpnia 2017



## II Świętokrzyski Dzień Seniora - 24 września zaprasza Polanica!

Kochamy Seniorów! Pod takim hasłem całoroczną akcją na rzecz aktywności osób 60+ prowadzi Ośrodek Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy Polanica, który znajduje się w bezpośrednim sąsiedztwie najstarszego polskiego seniora - Dębu Bartek. Akcja to cykl wydarzeń zachęcających do większej aktywności fizycznej. To także organizacja spotkań edukacyjnych i takich, które łączą pokolenia oraz pokazują, jak ważni są seniorzy dla młodszych pokoleń. Tradycją stał się obchodzony jesienią Dzień Seniora. W tym roku, odbędzie się on 24 września, w programie znajdą się m.in. szkolenie z podstaw samoobrony i bezpieczeństwa, pokaz udzielania pierwszej pomocy w przypadku ataków serca, wylewów, udarów czy zapaść, joga śmiechu czy nauka tańca. Nie zabraknie spotkań łączących pokolenia i przede wszystkim dobrej zabawy! Wydarzeniu patronuje marszałek województwa świętokrzyskiego Adam Jarubas.

Zapraszamy wszystkich Seniorów na organizowany już po raz drugi w Ośrodku Polanica Świętokrzyski Dzień Seniora.



**II ŚWIĘTOKRZYSKI  
DZIEŃ  
SENIORA**

24 września 2017 11.00 - 16.00

**W PROGRAMIE:**

- spotkanie "Senior bezpieczny w sieci" - KMP w Kielcach
- spotkanie "Senior - bezpieczny konsument" - Federacja Konsumentów oddz. Kielce
- joga śmiechu - Gabinet Masażu i Naturoterapii "Surya Prema"
- pokaz samoobrony dla seniorów - KMP w Kielcach
- nauka Pierwszej Pomocy - Grupa Ratownictwa PCK Kielce
- nauka tańca,
- występy zespołów muzycznych,
- konkursy z nagrodami,
- kiernasz Eko Bazar
- bezpłatne badania i konsultacje fizjoterapeutyczne

**DARMOWY PYSZNY ŻUREK**

**Polanika**  
Główny  
Rehabilitacyjno-Wypoczynkowy  
ul. Łaskowa 95, 26-050 Chrusty k. Kielc

ZGŁOSZENIA GRUP ZORGANIZOWANYCH:  
polanika@polanika.pl  
lub pod numerem telefonu: 41 203 61 48  
www.polanika.pl

**WSTĘP  
BEZPŁATNY**

Patroni:

MARSZAŁEK  
WOJEWÓDZTWA  
ŚWIĘTOKRZYSKIEGO



## 24 września 2017 w godz. 11.00-16.00

Program:

Scena:

- 11.00 - uroczyste otwarcie
- 11.40-12.30 - występ muzyczny
- 12.30-13.15 - konkurs z nagrodami (zespoły 3-4 osobowe)
- 13.15-14.00 - nauka tańca
- 14.00-14.30 - pokaz samoobrony dla seniorów - KMP w Kielcach
- 14.30-14.40 - wręczenie nagród dla zwycięzców konkursu
- 14.40-15.25 - występ muzyczny

- 15.25-15.35 - wielki pokaz tańca
- 15.35-15.50 - chwile przy muzyce
- 15.50 - podsumowanie wydarzenia

Sala konferencyjna (I piętro nad basenem):

- 11.30-12.30 - spotkanie „Senior bezpieczny w sieci” - KMP w Kielcach
- 12.30-14.30 - spotkanie „Senior - bezpieczny konsument” - Federacja Konsumentów oddz. Kielce
- 14.40-15.30 - joga śmiechu - Gabinet Masażu i Naturoterapii „Surya Prema”

Ponadto zapraszamy do odwiedzenia stoisk firm Tiande - kosmetyki dla każdego oraz Geers, która oferować będzie także bezpłatne badania słuchu.

Na stoisku Grupy Ratownictwa PCK Kielce będzie można nauczyć się podstaw udzielania pierwszej pomocy.

Zapraszamy również na bezpłatne konsultacje fizjoterapeutyczne.

**Wydarzenie odbywa się pod honorowym patronatem Marszałka Województwa Świętokrzyskiego i Wójta Gminy Zagnańsk.**

Patronat medialny objęło Radio Kielce oraz TVP3 Kielce.

ZGŁOSZENIA GRUP ZORGANIZOWANYCH:

[polanika@polanika.pl](mailto:polanika@polanika.pl) lub od poniedziałku do piątku od godz. 8-16 pod numerem telefonu 41 201 61 48