



OPOLSKIE DNI SENIORA



pod patronatem
Prezydenta Miasta Opola



TO BYŁY DOBRE CZASY

WTOREK
16.05

ŚRODA
17.05

CZWARTEK
18.05

PIĄTEK
19.05

10.00 – Uroczysta msza święta w intencji seniorów z miasta Opola – Katedra

11.00 – 12.00 – Korowód pod patronatem Rady Seniorów Miasta Opola (zbiórka: Plac Katedralny)

12.00 – Uroczyste wręczenie kluczy do Bram Miasta – Rynek Ratusz (wystąpienie Prezydenta Miasta Opola, wystąpienie przedstawicieli środowisk senioralnych z Miasta Opola)

12.30 – 14.00 – Występy artystyczne, prezentacja umiejętności i zainteresowań hobbistycznych seniorów, pomiar poziomu cukru i ciśnienia krwi, upominki dla wszystkich seniorów, niespodzianki Rady Seniorów Miasta Opola m. in. Budka Fotograficzna

14.00 – Występ Seniorów na 800 głosów

20.00 – 22.00 Spacer z „Duchem Czasu” - (Szukanie śladów młodości z przewodnikami opolskimi połączone z konkursem. Rozstrzygnięcie konkursu przy Stawku Barlickiego.

Bilet wstępu: latarka i światełko odbłaskowe)

9.00 – 11.00 - „Aktywni w każdym wieku” - seminarium i warsztaty Politechnika ul. Prószkowska 76 budynek 9

9.05 – 9.35 – Jak dłużej żyć – dr K. Łukawiecki

9.45 – 10.15 – Miód i produkty pszczele w diecie i kosmetyce – dr B. Woś

10.20 – 10.50 – Żyj zgodnie z ... – dr hab. Prof. PO W. Kurlej

11.30 – 13.00 – Warsztaty do wyboru **Metody walki ze stresem** – dr D. Burzycka-Wilk

Technika Nordic Walking (mile widziane własne kijki) – dr B. Królikowska

Zumba dla seniora - instr. K. Kochalska

Zapisy w Centrum Informacyjno-Edukacyjnym „Senior” ul. Nysy Łużyckiej 7A, Opole

17.00 – 22.00 – Dancing seniorów w 800 lecie na 800 par

Centrum Wystawienniczo - Kongresowe ul. Wrocławska 158 Opole (przy Karolince)

Zakup biletów: DDP „Złota Jesień” ul. Hübala 4 Opole, DDP „Magda-Maria” ul. Barlickiego 1-3, Opole, DDP „Mallinka” ul. Piotrkowska 2, Opole, DDP „Nad Odrą” ul. Rudzkiego 2A, Opole, Centrum Informacyjno-Edukacyjne „Senior w Opolu” ul. Nysy Łużyckiej 7A

10.00 – 14.00 Wielka Majówka – skansen Bierkowiec.

Pokazy:

- Policja,
- Pokaz sprzętu i łączności - „Jak zostać krótkofalowcem”

Inne atrakcje:

- Infokiosk Polski Czerwony Krzyż,
- Infokiosk Koperta Życia
- Infokiosk Państwowa Inspekcja Sanitarna
- Niespodzianki taneczne,
- Zabawa taneczna,
- Spacer z kijkami,
- Zwiedzanie Kresowej Chaty z przewodnikiem,
- „Polskie jadło”: Pieczone prosiaki z kaszą,

Konkursy:

- Konkurs wiedzy o Wodociągach i Kanalizacji Sp. z o.o.
- Rozstrzygnięcie konkursu organizowanego przez WiK Sp. z o.o. - „Woda ma moc”

16.00 – 18.00 - Magnolia - seniorom, mecz siatkówki (obowiązują zaproszenia) tel. 77 474 50 21 w. 21. Dom Samopomocy dla Osób z Zaburzeniami Psychicznymi „Magnolia” ul. Stefana Stońskiego 8, Opole

10.00-12.00 - Senior w Muzeum Polskiej Piosenki - wstęp bezpłatny Muzeum Polskiej Piosenki

ul. Piastowska 14 A (Amfiteatr)

12.00-15.30 - Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa w Opolu zaprasza seniorów na spotkanie poświęcone przeciwdziałaniu Zespołowi Słabości

Dr hab.n.med. Donata Kurpas, prof. nadzw. - „**Założenia i pierwsze wyniki projektu FOCUS**”

Dr n.med. Maria Bujnowska - Fedak - „**Objawy, diagnostyka, terapia i prewencja zespołu słabości**”

Dr n.k.f. Justyna Mazurek -

„**Rehabilitacja w prewencji terapii zespołu słabości**”

Dr inż. Antoni Zwiefka - „**Wsparcie technologią ICT pacjentów z zespołem Słabości**”

15.00-15.30 - poczęstunek Państwowa Medyczna Wyższa Szkoła Zawodowa Sala wykładowa, Katowicka 68, Opole

