

HARMONOGRAM IMPREZ XX DNI SENIORA 2025 ROK

NIE LICZ LAT - TWÓJ JEST ŚWIAT!



Zadanie współfinansowane ze środków otrzymanych od Wojewody Dolnośląskiego w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021–2025, edycja 2025



MIĘJSKI OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ W ŚWIDNICY



SENIOR +



„Nie licz lat – Twój jest świat” – uroczysta inauguracja XX Dni Seniora 2025

Termin: 5 września 2025 r. (piątek), godz. 11:00-13:00

Organizator: MOPS – Dzienny Dom „Senior+”

Miejsce: Aula Widowiskowa przy I LO w Świdnicy, ul. Pionierów Ziemi Świdnickiej 30

Uroczyste rozpoczęcie obchodów XX Dni Seniora z przekazaniem Seniorom symbolicznych kluczy do bram miasta. W programie m. in. przemówienia, część artystyczna oraz wyjątkowe przedstawienie teatralne, przygotowane specjalnie na tę okazję przez grupę teatralną „Zielona Gęś” z Dziennego Domu „Senior+” w Świdnicy. Na scenie zaprezentują się również przedstawiciele klubów Seniora. Na uczestników spotkania czekać będzie słodki poczęstunek.

Igrzyska Sportowe Seniorów 2025

Termin: 7 września (niedziela), godz. 7:15-18:00

Organizator: Fundacja „Teraz Ziębice”

Miejsce: Ziębickie Centrum Kultury – Stadion Miejski w Ziębicach

Obowiązują zapisy: tel. 74 8538770

Igrzyska Sportowe Seniorów to wydarzenie o charakterze sportowym skierowane do Seniorów z całego Dolnego Śląska, którzy rywalizują ze sobą w turnieju gier zręcznościowych z elementami popularnych dyscyplin sportowych. Dyscypliny wymagają niewielkiego stopnia sprawności fizycznej tak, aby w zawodach mogli wziąć udział amatorzy.

„Senior bezpieczny każdego dnia” – spotkanie z ratownikiem medycznym

Termin: 8 września 2025 r. (poniedziałek)

Organizator: MOPS – Dzienny Dom „Senior+”

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+”, ul. Saperów 27, godz. 10:00-12:00

Miejsce: Klub „Senior+”, ul. Kozara Słobódzkiego 19, godz. 13:00-15:00

Pierwsza pomoc to poważna sprawa, ale nie musi być straszna. Na spotkaniu z ratownikiem medycznym dowiemy się, jak spokojnie i skutecznie pomóc w nagłych sytuacjach. To obowiązkowa wiedza dla każdego!

„W zdrowym ciele zdrowy duch” – gimnastyka ogólnorozwojowa dla Seniorów

Termin: 9 września 2025 r. (wtorek), godz. 10:00-11:00

Organizator: MOPS – Klub „Senior+”, ul. Kozara Słobódzkiego 19

Miejsce: boisko przy ul. Kozara Słobódzkiego 19

Zabierz ze sobą matę! Poczuj radość i moc ze wspólnej aktywności fizycznej. W razie deszczu zajęcia odwołane!

„Oddać, zapisać, zabezpieczyć” – spotkanie z prawnikiem

Termin: 9 września 2025 r. (wtorek), godz. 11:30-13:00

Organizator: MOPS – Klub „Senior+”, ul. Słobódzkiego 19

Miejsce: Klub „Senior+”, ul. Kozara Słobódzkiego 19

Seniorze, masz pytania o dziedziczenie ustawowe, testament, darowiznę, a może interesuje Cię umowa dożywocia? Zapraszamy na spotkanie z prawnikiem, który w przystępny sposób wyjaśni:

- ✓ jak skutecznie sporządzić testament,
- ✓ czym różni się darowizna od dożywocia,
- ✓ jakie są skutki prawne różnych rozwiązań majątkowych,
- ✓ jak zabezpieczyć interesy swoje i bliskich.

Spotkanie dedykowane Seniorom – praktycznie, jasno i z możliwością zadawania pytań!

„Rozchodzenie Seniorzy” – marsz z kijkami

Termin: 10 września 2025 r. (środa), godz. 10:00-12:00

Organizator: MOPS – Dzienny Dom „Senior+”

Miejsce: start i meta Dzienny Dom „Senior+”, ul. Saperów 27
Obowiązują zapisy: tel. 74 8538770

Kijki w dłoń i ruszamy po zdrowie! Startujemy spod siedziby Dziennego Domu „Senior+” przy ul. Saperów 27, dalej przez Park Ułanów do repliki samolotu Manfreda von Richthofena, nazywanego „Czerwonym Baronem” w parku im. Generała Władysława Sikorskiego. Powrót tą samą trasą do siedziby organizatora, gdzie na wytrwałych spacerowiczów czekać będzie ciepły poczęstunek. Śmiech i dobre towarzystwo gwarantowane.

„Weź byka za rogi, czyli ortograficzna corrida” – dyktando Seniora na wesoło

Termin: 11 września 2025 r. (czwartek), godz. 10:00-13:00

Organizator: MOPS – Dzienny Dom „Senior+”

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+”, ul. Saperów 27
Obowiązują zapisy: tel. 74 8538770

Masz ochotę postawić przecinek w dobrym towarzystwie? Przyjdź na dyktando dla Seniorów – z uśmiechem i bez stresu. Sprawdź swoją znajomość pisowni języka polskiego razem z nami. Na uczestników czekają upominki i słodki poczęstunek.

„Senior w dobrej formie – profilaktyka i zdrowie” – prelekcja

Termin: 12 września 2025 r. (piątek), godz. 10:00-13:00

Organizator: Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Świdnicy

Miejsce: PSSE w Świdnicy, ul. Wałbrzyska 15 – sala konferencyjna (parter)
Obowiązują zapisy (liczba miejsc ograniczona): tel. 785-104-855

W ramach spotkania z pracownikami Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Świdnicy zorganizowany zostanie punkt informacyjno-edukacyjny, w którym będzie można uzyskać materiały promujące zdrowie oraz skorzystać z porad dotyczących profilaktyki i zdrowego stylu życia.

„Lepimy radość” – Senior w świetle ceramiki

Terminy (zajęcia prowadzone w dwóch etapach):

15 września 2025 r. (poniedziałek), godz. 10:00-12:00 część I

23 września 2025 r. (wtorek), godz. 10:00-12:00 część II

Organizator: MOPS – Dzienny Dom „Senior+”

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+”, ul. Saperów 27

Obowiązują zapisy (liczba miejsc ograniczona): tel. 74 8538770

Seniorze, odkryj radość lepienia z gliny! Ceramika to relaks, uśmiech i własnoręcznie stworzone cuda. Masz wolne ręce? To zamocz je w glinie!

„Pojawiam się i znikam” – profilaktyka depresji osób starszych, spotkanie z psychoonkologiem

Termin: 15 września 2025 r. (poniedziałek), godz. 12:00

Organizator: Dolnośląska Fundacja Onkologiczna

Miejsce: Klub „Senior+”, ul. Malinowa 2

Świadomość i wiedza na temat depresji są kluczem do wczesnego rozpoznania objawów. Przyjdź i posłuchaj, aby pomóc sobie i innym.

„Kolorowy zawrót głowy” – zajęcia z malarstwa

Terminy (zajęcia prowadzone w dwóch etapach):

16 września 2025 r. (wtorek), godz. 10:00-12:00 część I

22 września 2025 r. (poniedziałek), godz. 10:00-12:00 część II

Organizator: MOPS – Dzienny Dom „Senior+”

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+”, ul. Saperów 27

Obowiązują zapisy (liczba miejsc ograniczona): tel. 74 8538770



Zapraszamy na malarską przygodę. Seniorze, czas chwycić za pędzel i puścić wodze fantazji!

Nie trzeba być mistrzem – wystarczy dobry humor i chęć zabawy.

„Oddać, zapisać, zabezpieczyć” – spotkanie z prawnikiem

Termin: 16 września 2025 r. (wtorek), godz. 10:00 - 11:30

Organizator: MOPS – Dzienny Dom „Senior+”

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+” ul. Saperów 27



Spotkanie obejmuje ten sam zakres, co 9 września 2025 r. (opis wcześniej)

„Zdrowy styl życia z NFZ” – spotkanie w zakresie profilaktyki

Termin: 16 września 2025 r. (wtorek), godz. 11:00

Organizator: Narodowy Fundusz Zdrowia

Miejsce: Klub „Senior+”, ul. Kozara Słobódzkiego 19

Ciesz się zdrowym i długim życiem. Programy profilaktyczne i dostępne aplikacje NFZ pomogą Ci osiągnąć ten cel! Przyjdź, poznaj, korzystaj!

„Bezpieczeństwo osób starszych” – spotkanie z policjantem i strażnikiem miejskim

Termin: 16 września 2025 r. (wtorek), godz. 16:00

Organizator: Komenda Powiatowa Policji w Świdnicy, Straż Miejska w Świdnicy

Miejsce: Klub Seniora, ul. Rolnicza 9



Jak uchronić się przed oszustwem i kradzieżą? Jak reagować na podejrzane telefony? Zachowanie ostrożności i bezpieczeństwo w miejscu zamieszkania to tylko niektóre z zagadnień omawianych podczas spotkania. Przyjdź, posłuchaj, zapytaj, porozmawiaj i śpij spokojnie.

„W zdrowym ciele zdrowy duch” – gimnastyka ogólnorozwojowa dla Seniorów

Termin: 17 września 2025 r. (środa), godz. 10:00-11:00

Organizator: MOPS – Klub „Senior+”, ul. Kozara Słobódzkiego 19

Miejsce: boisko przy ul. Kozara Sobódzkiego 19



Zabierz ze sobą matę! Poczuj radość i moc ze wspólnej aktywności fizycznej. W razie deszczu zajęcia odwołane!

„Na trawie... fajnie jest” – pilates połączony z Nordic Walking

Termin: 18 września 2025 r. (czwartek), godz. 8:30-11:00

Organizator: MOPS – Klub „Senior +”, ul. Malinowa 2

Miejsce: Park Centralny koło pomnika kowala Wielanda



Jeśli lubisz kontakt z naturą, szum traw i śpiew ptaków, to przyjdź na odpężające zajęcia pilatesu połączone z Nordic Walking i ćwiczeniami rozciągającymi. Zajęcia na świeżym powietrzu dodatkowo redukują stres oraz dostarczają niezapomnianych wrażeń. Nie zapomnij o macie, kijkach do marszu i dobrym humorze. W razie deszczu zajęcia odwołane!

„Struny grają, Seniorzy śpiewają” – biesiada muzyczna

Termin: 18 września 2025 r. (czwartek), godz. 11:00-12:30

Organizator: MOPS – Dzienny Dom „Senior+”

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+”, ul. Saperów 27

Zapraszamy Seniorów na wspólne śpiewanie przy akompaniamencie gitary. Znane melodie, dużo śmiechu i dobra zabawa gwarantowane. Nie trzeba mieć głosu jak Pavarotti – wystarczy dobry humor, chęć i wena, a już rozbrzmiewa nasza scena!

Wycieczka do Zamku w Mosznej

Termin: 19 września 2025 r. (piątek), zbiórka godz. 7:30

Organizator: MOPS – Dzienny Dom „Senior+”

Transport bezpłatny, uczestnicy pokrywają koszty zwiedzania i obiadu w wysokości 67 zł, obowiązują zapisy (liczba miejsc ograniczona): tel. 74 8538770

Wyjazd o godz. 8:00 spod siedziby Dziennego Domu „Senior+”, ul. Saperów 27 (zbiórka o godz. 7:30). Przejazd autokarem do Mosznej, zwiedzanie zamku, obiad, spacer po ogrodach. Powrót ok. godz. 18:00. Zamek to jedna z największych rezydencji w Polsce, słynąca z bajkowej architektury, 99 wież i 365 pomieszczeń. Oczarowuje swym niesamowitym urokiem oraz rozległym parkiem z kilkusetletnimi dębami i lipami.

„Potrzeby osób żyjących z demencją. Wyzwania i nadzieje” – konferencja online

Termin: 19 września 2025 r. (piątek), godz. 11:00-15:00

Organizator: Rzecznik Praw Obywatelskich

Miejsce: Klub „Senior+”, ul. Kozara Słobódzkiego 19

Obowiązują zapisy (liczba miejsc ograniczona): tel. 506-283-426

Celem konferencji jest poszukiwanie optymalnych rozwiązań w organizacji wsparcia osoby chorującej i opiekuna. W programie również debata pt. "Model koordynowanego wsparcia w Polsce", z udziałem przedstawicieli Ministerstwa Zdrowia, Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, z ekspertami oraz praktykami zajmującymi się organizowaniem opieki na co dzień.

„Pojawiam się i znikam” – profilaktyka depresji osób starszych, spotkanie z psychoonkologiem

Termin: 22 września 2025 r. (poniedziałek), godz. 12:00

Organizator: Dolnośląska Fundacja Onkologiczna

Miejsce: Klub „Senior+”, ul. Kozara Słobódzkiego 19

Spotkanie obejmuje ten sam zakres, co 15 września 2025 r. (opis wcześniej)

„Bezpieczeństwo osób starszych” – spotkanie z policjantem i strażnikiem miejskim

Termin: 22 września 2025 r. (poniedziałek), godz. 11:00-12:30

Organizator: Komenda Powiatowa Policji w Świdnicy i Straż Miejska w Świdnicy

Miejsce: Klub „Senior+”, ul. Malinowa 2

Spotkanie obejmuje ten sam zakres, co 16 września 2025 r. (opis wcześniej)

„Kino dla Seniora”

Termin: 24 września 2025 r. (środa), godz. 16:00

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna

Miejsce: MBP, ul. Franciszkańska 18, Sala Cysterska, I piętro, sala 214

Filmowa uczta w doborowym towarzystwie. Nie może Ci tam zabraknąć. Środki na organizację...

„W zdrowym ciele zdrowy duch” – gimnastyka ogólnorozwojowa dla Seniorów

Termin: 25 września 2025 r. (czwartek), godz. 10:00-11:00

Organizator: MOPS – Klub „Senior+”, ul. Kozara Słobódzkiego 19

Miejsce: boisko przy ul. Kozara Sobódzkiego 19.



Zabierz ze sobą matę! W razie deszczu zajęcia odwołane!

„Fitness dla mózgu” – czyli jak dbać o kondycję i sprawność umysłową

Termin: 26 września 2025 r. (piątek), godz. 11:15-13:15

Organizator: MOPS – Klub „Senior+”, ul. Malinowa 2

Miejsce: Klub „Senior+”, ul. Malinowa 2

Jeśli chcesz poprawić pamięć i koncentrację, pobudzić wyobraźnię i nauczyć się, jak rozwiązywać problemy redukując stres, to te zajęcia są dla Ciebie. Przyjdź i weź coś dla siebie.

„Grillowisko z przytupem” – biesiada Seniora

Termin: 29 września 2025 r. (poniedziałek), godz. 15:00-19:00

Organizator: MOPS – Dzienny Dom „Senior+”

Miejsce: rekreacyjna wiata grillowa na terenie kompleksu boisk OSiR przy ul. Śląskiej 35 w Świdnicy.

Wstęp bezpłatny.



Zapraszamy na dobrą zabawę w plenerze z muzyką i tańcami oraz poczęstunkiem z grilla przy akompaniamencie zespołu RAJ. Część artystyczną zapewni grupa taneczna „Wesołe grono” z Dziennego Domu „Senior+” w Świdnicy. Biesiada to wspaniały czas na integrację i wspólną zabawę. Nie siedź sam w domu, baw się z nami!

„Roboty na wyciągnięcie ręki” – warsztaty w Kindlotece dla Seniorów

Termin: 1 października 2025 r. (środa), godz. 12:00

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Świdnicy

Miejsce: MBP, ul. Franciszkańska 18, I piętro, sala 202

Obowiązują zapisy (liczba miejsc ograniczona) tel. 74 640 09 37

Technologia na wyciągnięcie ręki. Zaskocz siebie i poznaj świat robotów.



„Książka na wyciągnięcie ręki” – wykład o dostępności literatury, także cyfrowej

Termin: 2 października 2025 r. (czwartek), godz. 11:00

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Świdnicy

Miejsce: MBP filia nr 2, ul. Kozara Słobódzkiego 19/01

Zapraszamy na spotkanie miłośników dobrej książki. Spotkanie poprowadzi Pan Zbigniew Polak.

„Karaoke Senior” – czyli śpiewać każdy może

Termin: 2 października 2025 r. (czwartek), godz. 11:00-13:00

Organizator: MOPS – Klub „Senior+” ul. Malinowa 2

Miejsce: Klub „Senior+”, ul. Malinowa 2



Śpiewać każdy może! Wejdź do fascynującego świata muzyki i dźwięków niezapomnianych przebojów. Liczą się chęci i dobra zabawa. Zapraszamy!

„W zdrowym ciele zdrowy duch” – gimnastyka ogólnorozwojowa dla Seniorów

Termin: 3 października 2025 r. (piątek), godz. 10:00-11:00

Organizator: Klub „Senior+”, ul. Kozara Słobódzkiego 19

Miejsce: boisko przy ul. Kozara Słobódzkiego 19

Zabierz ze sobą matę! W razie deszczu zajęcia odwołane!



„Bezpieczeństwo osób starszych” – spotkanie z policjantem i strażnikiem miejskim

Termin: 3 października 2025 r. (piątek), godz. 11:00-12:30

Organizator: Komenda Powiatowa Policji w Świdnicy i Straż Miejska w Świdnicy

Miejsce: Klub „Senior+”, ul. Kozara Słobódzkiego 19

Spotkanie obejmuje ten sam zakres, co 16 września 2025 r. (opis wcześniej)

„W zdrowym ciele zdrowy duch” – gimnastyka ogólnorozwojowa dla Seniorów

Termin: 6 października 2025 r. (poniedziałek), godz. 10:00-11:00

Organizator: MOPS - Klub „Senior+”, ul. Kozara Słobódzkiego 19

Miejsce: boisko przy ul. Kozara Słobódzkiego 19.

Zabierz ze sobą matę! W razie deszczu zajęcia odwołane!



„Pojawiam się i znikam” profilaktyka depresji osób starszych, spotkanie z psychoonkologiem

Termin: 6 października 2025 r. (poniedziałek), godz. 12:00

Organizator: Dolnośląska Fundacja Onkologiczna

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+”, ul. Saperów 27

Spotkanie obejmuje ten sam zakres, co 22 września 2025 r. (opis wcześniej)



„Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo” – spotkanie z przedstawicielem ZUS

Termin: 7 października 2025 r. (wtorek), godz. 11:30

Organizator: Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Świdnicy

Miejsce: Klub „Senior+”, ul. Kozara Słobódzkiego 19

Świadczenia dla Seniorów, „renta wdowia” i wiele innych. Dowiesz się, jak umówić spotkanie w ZUS-ie, by uniknąć oczekiwania w długich kolejkach oraz znajdziesz odpowiedzi na nurtujące Cię pytania dotyczące świadczeń emerytalnych.

„Roboty na wyciągnięcie ręki” – warsztaty w Kindlotece dla Seniorów

Termin: 8 października 2025 r. (środa), godz. 12:00

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna w Świdnicy

Miejsce: MBP, ul. Franciszkańska 18, I piętro, sala 202

Obowiązują zapisy (liczba miejsc ograniczona) tel. 74 640 09 37

Technologia na wyciągnięcie ręki. Zaskocz siebie i poznaj świat robotów.



„Bezpieczeństwo osób starszych” – spotkanie z policjantem i strażnikiem miejskim

Termin: 8 października 2025 r. (środa), godz. 11:00-12:30

Organizator: Komenda Powiatowa Policji w Świdnicy i Straż Miejska w Świdnicy

Miejsce: Dzienny Dom „Senior+”, ul. Saperów 27

Spotkanie obejmuje ten sam zakres, co 16 września 2025 r. (opis wcześniej)

„Kino dla Seniora”**Termin:** 8 października 2025 r. (środa), godz. 16:00**Organizator:** Miejska Biblioteka Publiczna w Świdnicy**Miejsce:** MBP, ul. Franciszkańska 18, Sala Cysterska, I piętro, sala 214

Filmowa uczta w doborowym towarzystwie.

**„Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo” – spotkanie z przedstawicielem ZUS****Termin:** 9 października 2025 r. (czwartek), godz. 11:00**Organizator:** Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Świdnicy**Miejsce:** Klub „Senior+”, ul. Malinowa 2

Spotkanie obejmuje ten sam zakres, co 7 października 2025 r. (opis wcześniej)

**„Senior w dobrej formie – profilaktyka i zdrowie” – zajęcia edukacyjno-warsztatowe****Termin:** 10 października 2025 r. (piątek), godz. 10:30-12:30**Organizator:** Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Świdnicy**Miejsce:** Dzienny Dom „Senior+”, ul. Saperów 27

Warsztaty będą praktyczną kontynuacją spotkania z 12 września 2025 r. (opis wcześniej)

„Piękny wciąż jest świat” – koncert zespołu „Jesienna Gama”**Termin:** 10 października 2025 r. (piątek), godz. 16:00-17:30**Organizator:** zespół wokalnie-instrumentalny „Jesienna Gama” ŚUTW**Miejsce:** Centrum Organizacji Pozarządowych, ul. Długa 33**„Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo” – spotkanie z przedstawicielem ZUS****Termin:** 14 października 2025 r. (wtorek), godz. 11:00**Organizator:** Zakład Ubezpieczeń Społecznych w Świdnicy**Miejsce:** Dzienny Dom „Senior+”, ul. Saperów 27

Spotkanie obejmuje ten sam zakres, co 7 października 2025 r. (opis wcześniej)

Bal Seniora**Termin:** 17 października 2025 r. (piątek), godz. 17:00-24:00**Organizator:** MOPS – Dzienny Dom „Senior+”**Miejsce:** Park Hotel, ul. Pionierów Ziemi Świdnickiej 20

Wstęp płatny – 185 zł/os.

Obowiązują zapisy: tel. 74 8538770



Bal Seniora to uroczyste spotkania tanecznie-integracyjne dla osób w wieku 60+. Organizator zapewnia oprawę muzyczną i poczęstunek, a świetną zabawę zagwarantuje DJ Szymon.

Zadanie współfinansowane ze środków otrzymanych od Wojewody Dolnośląskiego w ramach Programu Wieloletniego „Senior+” na lata 2021–2025, edycja 2025

**MIEJSKI OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ W ŚWIDNICY**