

2023

OBCHODY DNI SENIORA W ŚWIDNICY



aby żyć, siebie samego
trzeba dać

27 sierpnia (niedziela) 08:00 – 18:00

Igrzyska Sportowe Seniorów
Fundacja „Teraz Ziębice”
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27
zapisy: 74 853-87-70

29 sierpnia (wtorek) 10:00 – 12:00

„Suplementy diety” edukacja
Fundacja Badamy Suplementy
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27

14 września (czwartek) 10:00 – 13:00

„Jedź zdrowo! Żyj długo!” edukacja
OIVita-Producent
MOPS-Klub Senior+, ul. Malinowa 2

18 września (poniedziałek) 10:00 – 12:00

Warsztaty: „Zdobienie kapeluszy”
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27

21 września (czwartek) 10:00 – 13:00

Defilada Uśmiechu wokół Rynku
Gala w Teatrze Miejskim, Rynek 43
Stanowisko Informacyjno-Edukacyjne
NFZ Wrocław

22 września (piątek) 11:00 – 12:00

Warsztaty: „Morskie świeceki
na zakończenie lata”
Miejska Biblioteka Publiczna w Świdnicy
Filia nr 2, ul. K. Słobódzkiego 19/01
zapisy: 74 640-09-50 (15 osób)

25 września (poniedziałek) 10:00 – 12:00

Warsztaty: „Tańczyć każdy może”
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27
zapisy: 74 853-87-70

25 września (poniedziałek) 15:00 – 19:00

Plenerowa impreza taneczna przy muzyce
na żywo
Świdnicki Ośrodek Sportu i Rekreacji,
ul. Śląska 35b
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27

26 września (wtorek) 10:00 – 12:00

Marsz po zdrowie - Nording Walking
MOPS-Klub Senior+, ul. K. Słobódzkiego 19

26 września (wtorek) 11:00 – 12:00

„Kiedyś – Dziś” - wykład i prezentacja
multimedialna o bibliotece.
Miejska Biblioteka Publiczna w Świdnicy
ul. Franciszkańska 18
zapisy: 74 640-09-42 (50 osób)

27 września (środa) 14:00 – 16:00

Warsztaty „Senior w świecie ceramiki –
lepienie” cz. I
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27
zapisy: 74 853-87-70

28 września (czwartek) 11:00 – 12:30

„Wspomnień czar” – biesiada
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27

02 października (poniedziałek) 10:00 – 12:00

Warsztaty „Tańczyć każdy może”
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27
zapisy: 74 853-87-70

02 października (poniedziałek) 14:00 – 16:00

Warsztaty „Malarstwo” cz. I
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27
zapisy: 74 853-87-70

03 października (wtorek) 09:00 – 20:00

WYCIECZKA do Wrocławia:
Muzeum Iluzji, Wyspa Słodowa
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27
zapisy: 74 853-87-70

03 października (wtorek) 10:00 – 12:00

Marsz po zdrowie – Nording Walking
MOPS – Klub Senior+, ul. K. Słobódzkiego 19

03 października (wtorek) 10:30 – 12:30

Trening umysłu z grami planszowymi
Miejska Biblioteka Publiczna w Świdnicy
ul. Franciszkańska 18
zapisy: 74 640-09-36 (20 osób)

04 października (środa) 10:00 – 12:00

„Dieta - klucz do zdrowia” prelekcja
punkt informacyjno-edukacyjny
Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Świdnicy
dr n.med. Ireneusz Skawina
ul. Wałbrzyska 15 (sala konferencyjna)
zapisy: 74 852-20-91- wew. 41 (45osób)

04 października (środa) 10:00 – 12:00

„Profilaktyka raka piersi” edukacja
Świdnickie Stowarzyszenie Amazonki
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27

04 października (środa) 14:00 – 16:00

Warsztaty „Malarstwo” cz. II
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27

05 października (czwartek) 10:00 – 12:00

Kino Seniora
Miejska Biblioteka Publiczna w Świdnicy
ul. Franciszkańska 18
zapisy: 74 640-09-37 (50 osób)

06 października (piątek) 10:00 – 12:00

„Dyktando Seniora na wesoło”
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27
zapisy: 74 853-87-70

09 października (poniedziałek) 10:00-12:00

„Jak nie dać się oszukać” prelekcja
Komenda Powiatowa Policji, Straż Miejska
„Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo”
prelekcja ZUS Świdnica
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27

09 października (poniedziałek) 14:00 – 16:00

Warsztaty „Senior w świecie ceramiki –
szklwienie” cz. II
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27

10 października (wtorek) 10:00 – 12:00

„Profilaktyka raka piersi”
Świdnickie Stowarzyszenie Amazonki
MOPS-Klub Senior+, ul. Malinowa 2

10 października (wtorek) 10:00 – 12:00

Marsz po zdrowie - Nording Walking
MOPS – Klub Senior+, ul. K. Słobódzkiego 19

10 października (wtorek) 13:00 – 15:00

„Śpiewać każdy może” – karaoke
MOPS – Klub Senior+, ul. K. Słobódzkiego 19

10 października (wtorek) 16:00 – 18:00

„Jak nie dać się oszukać?” - prelekcja
Komenda Powiatowa Policji, Straż Miejska
MOPS – Klub Senior+, ul. Rolnicza 8

11 października (środa) 10:00 – 12:00

Warsztaty: „ Makrama ”
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27
zapisy: 74 853-87-70

11 października (środa) 14:00 – 16:00

Warsztaty „Malarstwo” cz. III
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27

12 października (czwartek) 10:00 – 12:00

„Profilaktyka raka piersi” edukacja
Świdnickie Stowarzyszenie Amazonki
MOPS-Klub Senior+, ul. K. Słobódzkiego 19
zapisy: 506 283 426 (60 osób)

12 października (czwartek) 10:00 – 12:00

Kino Seniora
Miejska Biblioteka Publiczna w Świdnicy
ul. Franciszkańska 18
zapisy 74 640-09-37 (50 osób)

12 października (czwartek) 10:00 – 13:00

„Jedź zdrowo! - Żyj długo” edukacja
OIVita – Producent
MOPS-Klub Senior+, ul. Malinowa 2

13 października (piątek) 10:00 – 12:00

„Jak nie dać się oszukać?” - prelekcja
Komenda Powiatowa Policji, Straż Miejska
„Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo”
prelekcja ZUS Świdnica
MOPS – Klub Senior+, ul. K. Słobódzkiego 19
Zapisy: 506 283 426 (60 osób)

16 października (poniedziałek) 10:00 – 12:00

„ABC emocji...Jak skutecznie się
unieszczęśliwić ?!”
Dolnośląska Fundacja Onkologiczna
MOPS-Klub Senior+, ul. Słobódzkiego 19
Zapisy: 506 283 426 (60 osób)

17 października (wtorek) 10:00 – 12:00

Marsz po zdrowie - Nording Walking
MOPS- Klub Senior+, ul. K. Słobódzkiego 19

17 października (wtorek) 11:00 – 13:00

Marsz z kijkami - Nording Walking
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27
zapisy: 74 853-87-70

17 października (wtorek) 16:00 – 18:00

„Profilaktyka raka piersi” edukacja
Świdnickie Stowarzyszenie Amazonki
MOPS -Klub Zarzeczce, ul. Rolnicza 9

18 października (środa) 10:00 – 12:00

Warsztaty: „ Makrama ”
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27
zapisy: 74 853-87-70

18 października (środa) 14:00 – 16:00

Warsztaty „Malarstwo” cz. IV
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27

19 października (czwartek) 10:00 – 12:00

Kino Seniora
Miejska Biblioteka Publiczna w Świdnicy
ul. Franciszkańska 18
zapisy: 74 640-09-37 (50 osób)

19 października (czwartek) 11:00 – 12:30

„Jesień kocham nad życie”
grupa teatralna UTWorki
Świdnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku
Rynek 39, sala 11

19 października (czwartek) 16:00 – 18:00

„Jak nie dać się oszukać” - prelekcja
Komenda Powiatowa Policji, Straż Miejska
MOPS – Klub Senior+, ul. Słobódzkiego 19
Zapisy: 506 283 426 (60 osób)

20 października (piątek) 11:30 – 12:30

Trening umysłu z grami planszowymi
Miejska Biblioteka Publiczna w Świdnicy
ul. Franciszkańska 18
zapisy: 74 640-09-36 (20 osób)

20 października (piątek) 11:00 – 12:30

„Co nam w duszy gra?”- koncert
Zespół „Jesienna Gama”
Świdnicki Uniwersytet Trzeciego Wieku
ul. Długa 33

23 października (poniedziałek) 10:00 – 12:00

„ABC emocji....Jak skutecznie się
unieszczęśliwić ?!”
Dolnośląska Fundacja Onkologiczna
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27

23 października (poniedziałek) 14:00 – 16:00

Warsztaty: „Senior w świecie ceramiki” cz. III
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27

24 października (wtorek) 10:00 – 12:00

Marsz po zdrowie - Nording Walking
MOPS- Klub Senior+, ul. K. Słobódzkiego 19

24 października (wtorek) 13:00 – 15:00

„Śpiewać każdy może” – karaoke
MOPS – Klub Senior+, ul. Słobódzkiego 19

25 października (środa) 10:00 – 12:00

„Jak nie dać się oszukać?” - prelekcja
Komenda Powiatowa Policji, Straż Miejska
„Bezpiecznie, zdrowo, bezgotówkowo”
prelekcja ZUS Świdnica
MOPS -Klub Senior+, ul. Malinowa 2

26 października (czwartek) 17:00 – 24:00

Świdnicki Bal Seniora
Hotel Park, ul. Pionierów Ziemi Świdnickiej 20
MOPS-DDS+, ul. Saperów 27
zapisy: 74 853-87-70, cena 140 złotych/osoba

30 października (poniedziałek) 10:00 – 12:00

„ABC emocji...Jak skutecznie się
unieszczęśliwić ?!”
Dolnośląska Fundacja Onkologiczna
MOPS-Klub Senior+, ul. Malinowa 2

REALIZACJA ZADANIA W RAMACH PROGRAMU WIELOLETNIEGO SENIOR+ NA LATA 2021-2025, EDYCJA 2023

ORGANIZATORZY:



MIEJSKI OŚRODEK
POMOCY SPOŁECZNEJ W ŚWIDNICY



DZIENNY DOM
SENIOR +

