

Zgorzeleckie Dni Seniora wystartują 20 września i potrwać do 16 października.

Na starcie, 20 września (sobota) o godz. 13:00, **seniorzy zapraszają nas do udziału w Paradzie Kapeluszy.** Kolorowy pochód prowadzony przez Orkiestrę Reprezentacyjną Turowa, przejdzie ulicami miasta z Miejskiego Domu Kultury aż do Centrum Sportowo-Rekreacyjnego przy ul. Maratońskiej.

O godz. 14:00 nastąpi oficjalne otwarcie Zgorzeleckich Dni Seniora, a Burmistrz Rafał Gronicz przekaze symboliczny klucz do miasta. Po oficjalnym otwarciu rozstrzygniemy konkurs na najbardziej pomysłowy i kolorowy kapelusz, po czym oddamy scenę artystom.

W przeglądzie artystycznym zobaczymy m.in.:

- **Janusza Łuczaka** – wokalistę i finalistę programu The Voice Senior,
- **lokalne zespoły:** Tacy Sami, Turoszowianie, Jubilaci z Bogatyni, Zespół Taneczny Młodzi Duchem,
- **Kabaret Helen z Lubania** – pełen humoru i dystansu, uwielbiany zarówno przez młodszych, jak i starszych.

Od godziny **17:00 do 21:00, przy oprawie muzycznej** Pana Zdzisława, seniorzy pokażą nam, czym jest prawdziwa zabawa taneczna.

A gdybyście nie mieli sił dotrzymać tempa naszym seniorom, polecamy odwiedzić **stoiska pełne domowych specjałów od lokalnych mistrzów kuchni.** Zakupić tam będzie można świeżo pieczone ciasta, pierogi, gołąbki i wielu innych pyszności, które z pewnością dodadzą mocy.

Zgorzeleckie Dni Seniora to ponad miesiąc wydarzeń organizowanych przez lokalne stowarzyszenia i Radę Seniorów. W programie znajdą się wycieczki, porady zdrowotne, potańcówki i wiele innych atrakcji.

Program wydarzeń

Wrzesień

- 22.09, godz. 16:00 – warsztaty i ćwiczenia z zakresu terapii i gimnastyki mięśni twarzy – Miejski Klub Seniora

- 23.09, godz. 15:00 – Medytacja z Gongami – Centrum Sportowo-Rekreacyjne, ul. Maratońska
- 24.09, godz. 16:00 – wykład „Profilaktyka zdrowego żywienia” – Miejski Klub Seniora
Organizator: Stowarzyszenie Diabetyków Koło Miejskie
- 26.09, godz. 11:00 – rajd rowerowy Zgorzelec–Kunów–Sulików–Zgorzelec (zbiórka: zalew Czerwona Woda)
- 26.09, godz. 13:00 – pieczenie kiełbasek przy muzyce – Miejski Klub Seniora
Organizator: Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Zgorzeleckiej „TRAMP”
- 27.09, godz. 10:00 – Marsz Onkologiczny – przemarsz z ul. Maratońskiej do MDK, konsultacje medyczne, badania profilaktyczne i poczęstunek
Organizator: Stowarzyszenie Amazonek i Osób z Chorobą Nowotworową
- 30.09, godz. 16:30 – warsztaty robienia mydełek glicerynowych – Miejski Klub Seniora

Październik

- 2.10, godz. 7:00 – grzybobranie z atrakcjami w Bielawie Dolnej (wyjazd: ul. Maratońska)
Organizator: Stowarzyszenie Amazonek i Osób z Chorobą Nowotworową
- 3.10, godz. 11:00 – piesza wycieczka Zgorzelec–Sulików–Zgorzelec z konkursami i obiadem (zbiórka: Zalew Czerwona Woda)
Organizator: Stowarzyszenie Miłośników Ziemi Zgorzeleckiej „TRAMP”
- 3.10, godz. 16:00 – wykład „Historia Ziemi Zgorzeleckiej” – Miejski Klub Seniora
Organizator: Zespół Kompetencji Seniorów
- 4.10 – wycieczka Grodziec–Lubiąż–Wojnowice–Wrocław
Organizator: Stowarzyszenie Równych Szans „Bratek”
- 5.10, godz. 14:00 – spacer z przewodnikiem po Görlitz (zbiórka: Most Staromiejski)
Organizator: Stowarzyszenie Osób Niepełnosprawnych i Życzliwych
- 7.10, godz. 10:30 – warsztaty robienia makramy – ul. Warszawska 1/113/114
Organizator: Stowarzyszenie Interclub „FEMINA”
- 8.10, godz. 10:30 – wykład „Profilaktyka zdrowotna” – Miejski Dom Kultury
Organizator: Transgraniczny Uniwersytet Trzeciego Wieku
- 10.10, godz. 18:00–23:00 – Bal Seniora w Pałacyku w Łagowie (zapisy do 10 września)
- 12.10, godz. 16:00 – Spotkanie z piosenką – Miejski Dom Kultury
Organizator: Zespół Kompetencji Seniorów

- 16.10, godz. 18:00 – nocny spacer po Zgorzelcu (zbiórka: Most Staromiejski)
Organizator: Stowarzyszenie Eurocentrum Kobiet

Zapisy i informacje

- Zapisy i płatności na poszczególne wydarzenia odbywają się w siedzibach organizujących je stowarzyszeń.
- Zapisy i płatności za Bal Seniora prowadzi Miejski Klub Seniora przy ul. Mickiewicza 13 w Zgorzelcu do 10 września 2025 r.

Aktualne informacje także na fanpage'u [Miejskiego Klubu Seniora](#)

Dane kontaktowe

Miejski Klub Seniora
ul. Adama Mickiewicza 13
59-900 Zgorzelec
tel.782 810 128

BURMISTRZ MIASTA ZGORZELEC RAFAŁ BRONICZ
ORAZ RADA MIEJSKIEGO KLUBU SENIORA W ZGORZELCU
ZAPRASZA NA

Zgorzeleckie Dni Seniora 2025

20 SOBOTA WRZEŚNIA

13:00 - PARADA KAPELUSZY
PRZEMARSZ SENIORÓW
ULICAMI MIASTA
Start: Miejski Dom Kultury

14:00-21:00

DL. MARATOŃSKA 2 wstęp wolny

Centrum Sportowo - Rekreacyjne

14:00 - INAUGURACJA DNI SENIORA
PRZEKAZANIE KLUCZA DO BRAM MIASTA

14:10 - KONKURS NA NAJPIĘKNIJSZY KAPELUSZ

14:30 - 17:00
PRZEGLĄD ARTYSTYCZNY

WYSTAPIĄ:

- JANUSZ ŁUCZAK
- TACY SAMI
- TUROSZOWIANIE
- JUBILACI Z BOGATYNI
- KABARET HELEN Z LUBANIA
- ZESPÓŁ MŁODZI DUCHEM



14:00-21:00 - STOISKA GASTRONOMICZNE
Z DOMOWYMI PRZYSMAKAMI

17:00-21:00 - ZABAWA TANECZNA
MUZYKA: PAN ZDZISŁAW

W KOLEJNYCH DNIACH:
WARSZTATY, WYKŁADY, RAJD ROWEROWY,
MARSZ ONKOLOGICZNY, SPACERY, WYCIECZKI,
GRZYBOBRANIE I BAŁ SENIORA



RADA
SENIORÓW
MIASTA
ZGORZELEC



CSR
Centrum Seniorów Rekreacyjno-Sportowych

Centrum Seniorów Rekreacyjno-Sportowych

Źródło: UM Zgorzelec