



**Magiczny
Kraków**

Dzień Seniora w Dworku Białoprądnickim

2026-09-03

Centrum Kultury „Dvorek Białoprądnicki” oraz Rada Dzielnicy IV Prądnik Biały zapraszają na Dzień Seniora. W niedzielę, 13 września, na uczestników czeka popołudnie pełne muzyki, tańca, warsztatów, spotkań, aktywności oraz dobrej zabawy. Program został przygotowany z myślą o osobach 50+, ale organizatorzy zachęcają do udziału także rodziny, znajomych i sąsiadów. Początek wydarzenia o godz. 15.00, a od godz. 18.00 na scenie plenerowej rozpoczną się koncerty.

Dzień Seniora będzie okazją nie tylko do aktywnego spędzenia czasu, ale również do spotkania i integracji w plenerze Dworku Białoprądnickiego. W programie znalazły się zarówno propozycje dla osób lubiących ruch i taniec, jak i dla tych, którzy chcą spróbować swoich sił w malarstwie, zagrać w brydża, porozmawiać o podróżach czy dowiedzieć się więcej o bezpiecznym korzystaniu z cyfrowych usług.

Uwaga! Część atrakcji odbywa się w tym samym czasie, w różnych miejscach na terenie Dworku Białoprądnickiego. Na wydarzenie nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Plener przed głównym budynkiem

Od godz. 15.00 do 16.00 odbędą się zajęcia „Rytmy Afryki” – animacje taneczne przy energetycznych rytmach współczesnej muzyki z Afryki. Uczestnicy poznają muzykę i proste ruchy, które pomagają poprawić koordynację, rozluźnić ciało i dodać energii. Zajęcia są dostosowane do możliwości uczestników i nie wymagają doświadczenia tanecznego. Spotkanie uświetni występ uczestniczek formacji tanecznej Kobiety Rytm. Prowadzenie: Iwona Szara.

W godz. 15.00–18.00 będzie można skorzystać z bezpłatnych badań i konsultacji Fundacji na Rzecz Pacjentów. W tym samym czasie działać będzie stoisko Sekretu Smaku ze świeżymi przekąskami i napojami.

Miłośnicy gier karcianych będą mogli wziąć udział w rozgrywkach brydżowych. Zaproszeni są zarówno początkujący, jak i doświadczeni gracze. Nad przebiegiem spotkania czuwać będzie instruktor Łukasz Kasperczyk, który ma na swoim koncie m.in. tytuły Drużynowego Mistrza Świata oraz Mistrza Polski.

O godz. 16.30 rozpoczną się tańce w kręgu i liniowe. Uczestnicy będą mogli bawić się przy zmieniających się rytmach muzyki, bez ograniczeń i bez konieczności posiadania wcześniejszego doświadczenia. Prowadzenie: Dariusz Dragan.

Z kolei w godz. 18.00–20.00 zaplanowano malowanie do muzyki – pełne kolorów warsztaty malarstwa intuicyjnego prowadzone przez grupę „Zacznij malować”. Muzyka będzie inspiracją do swobodnego tworzenia, a uczestnicy będą mogli pozwolić, by pędzel podążał za rytmem, emocjami i wyobraźnią.



**Magiczny
Kraków**

Sala teatralna w Oficynie Wschodniej

O godz. 15.00 rozpocznie się spotkanie „Podróże dalekie i bliskie”. Podczas prelekcji z rozmową uczestnicy porozmawiają o popularnych kierunkach podróży seniorskich i ich specyfice. W drugiej części spotkania będzie można posłuchać opowieści o pokonaniu 500 kilometrów Szlaku Karpackiego, uznawanego za jeden z najdłuższych, a zarazem najpiękniejszych szlaków w Polsce. Prowadzenie: Artur Wildhardt.

O godz. 16.30 rozpocznie się spotkanie „Cyfrowy senior”, poświęcone praktycznemu korzystaniu ze smartfona w codziennym życiu. Uczestnicy dowiedzą się m.in., jakie sprawy można załatwić za pomocą telefonu, jak korzystać z aplikacji mObywatel i IKP oraz jak rozpoznawać oficjalne strony internetowe i bezpiecznie korzystać z cyfrowych usług publicznych.

W drugiej części spotkania zaplanowano praktyczny „audyt telefonu”. Będzie można sprawdzić m.in. aktualność systemu i aplikacji, uporządkować aplikacje oraz zastanowić się, czy w przypadku utraty telefonu możliwe byłoby odzyskanie dostępu do danych i kont. Prowadzenie: Kinga Klich.

Ogród za Oficyną Zachodnią

Na godz. 15.30 zaplanowano Neurojogę na krzesłach. Warsztat łączy spokojny ruch, świadomy oddech, ćwiczenia równowagi i koordynacji oraz elementy treningu uwagi. Uczestnicy będą mogli ćwiczyć we własnym tempie, z uwzględnieniem możliwości swojego ciała. Wcześniejsze doświadczenie z jogą nie jest wymagane. Prowadzenie: Adrianna Jakimiec.

O godz. 17.00 rozpocznie się warsztat śmiechoterapii. W programie znalazły się m.in. ćwiczenia ruchowe, gry i zabawy antystresowe, ćwiczenia śmiechowe, „gibberish talking”, brain active oraz grounding. Zajęcia mają pomóc w rozluźnieniu, pobudzeniu organizmu i poprawie koncentracji. Warsztat poprowadzi Piotr Sady – instruktor śmiechoterapii i śmiechojogi od 2009 roku.

Wieczne koncerty

Od godz. 18.00 wydarzenie przeniesie się na scenę plenerową Dworku Białoprądnickiego. W roli gwiazd wieczoru wystąpią Alexander Martinez i Sylwia Frączek oraz Wataha Drums.

A po koncertach organizatorzy zapraszają do Piwnic Dworku na potańcówkę.

Dzień Seniora 2026 to propozycja dla wszystkich, którzy chcą aktywnie spędzić niedzielne popołudnie, spotkać innych mieszkańców, spróbować nowych aktywności i po prostu dobrze się bawić. Organizatorzy zachęcają, by przyjść ze znajomym, sąsiadem lub rodziną – albo pojawić się samemu. Każdy znajdzie coś dla siebie.

Więcej informacji na [stronie wydarzenia](#).