Magiczny Kraków

Dzień Seniora w Dworku Białoprądnickim

2026-09-13

Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” oraz Rada Dzielnicy IV Prądnik Biały zapraszają na Dzień Seniora. Dziś, 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 Kobiecy 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.

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 najdzikszych, 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.

Wieczorne 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**.