Chełm
Miasto wielu opowieści

Chełmska
Rada Seniorów

CHEŁMSKI TYDZIEŃ SENIORA

HARMONOGRAM WYDARZEŃ
05-12 PAŹDZIERNIKA 2026 R.

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Specjalistyczny w Chełmie

MOSiR Chełm

Chełmska Biblioteka Publiczna im. Marii Pauliny Orsetti

ZS

nowy tydzień
Twój tygodnik lokalny!

mdk
Młodzieżowy Dom Kultury w Chełmie

CHEŁMSKI PARK WODNY

CHEŁMSKI DOM KULTURY

Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie w Chełmie

Medyczne Studium Zawodowe w Chełmie

BCU MECHATRONIKA

radio BonTon 104.90 FM CHEŁM

super tydzień chełmski

5 października

Chełmski Park Wodny | ul. Lubelska 133 A

9.00-11.00

Poranek z tężnią solankową - bezpłatny wstęp do tężni solankowej dla seniorów 60+ wraz z krótką prelekcją dotyczącą zasad korzystania z tężni, jej walorów zdrowotnych oraz wpływu na relaks i dobre samopoczucie.

Gra w squasha - bezpłatna (w ofercie 3 korty do squasha - na jednym korcie mogą grać jednocześnie 2 osoby, jednak można grać w blokach półgodzinnych).

Gra w tenisa stołowego - bezpłatna (w ofercie 2 stoły do tenisa).

13.00-15.00

Integracja w kręgielni – 50% zniżki dla seniorów 60+. Spotkanie integracyjne przy kawie i herbacie połączone z grą w kręgle, sprzyjające rozmowom, wymianie doświadczeń i budowaniu relacji. (Kręgielnia ma 4 tory do gry - na jednym torze może grać maksymalnie 6 osób).

17.30

Zdrowy relaks Seniora w Strefie Saun – 50% zniżki dla seniorów 60+. Prezentacja biosauny oraz nowej sauny infrared (na podczerwień), omówienie zasad bezpiecznego i świadomego korzystania z saunarium. Saunamistrzowie w dniach obowiązującego Tygodnia Seniora będą uczuleni, aby otoczyć seniorów wyjątkową opieką i cierpliwością.

Pobyt w kręgielni, na squashu i na tenisie wymaga wcześniejszej rezerwacji pod numerem tel: 82 570 79 03 wew. 102

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Specjalistyczny | ul. Szpitalna 53 B

12.00-14.00

Bezpłatne badania:

- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar tętna,
- pomiar saturacji,
- pomiar poziomu glukozy we krwi.

Seniorzy będą mogli uzyskać:

- indywidualne porady edukacyjne,
- materiały informacyjno- edukacyjne dot.: programów profilaktycznych, zasad dbania o zdrowie, postępowania w chorobach przewlekłych oraz właściwego przygotowania do wizyty w placówkach medycznych.

Seniorom przekazywane będą: książeczki do samodzielnego zapisywania pomiarów ciśnienia tętniczego oraz Paszport Zdrowia Seniora.

Młodzieżowy Dom Kultury | ul. Pocztowa 41

10.00-11.00

„KAŻDY MOŻE TAŃCZYĆ JAZZ” - warsztaty charlestona

Filia MDK, sala nr 15 - max 10 osób
zapisy pod numerem tel: 82 565-21-57

Chełmska Biblioteka Publiczna

im. Marii Pauliny Orsetti w Chełmie | ul. Partyzantów 40

9.00

Spektakl teatralny „Pan Drops” w wykonaniu Uniwersytetu Trzeciego Wieku.

Cafe Senior | ul. Lubelska 29

15.00 — **Wykład dla Seniorów Pana Jacka Kiszczaka.**

Chełmskie Podziemia Kredowe | ul. Lubelska 55A

12.00 — **Wejścia do podziemi w promocyjnej cenie 10 zł w godzinach: 12:00, 14:00 oraz 16:00**

zapisy pod nr tel: 82 565 25 30

6 października

Chełmski Park Wodny | ul. Lubelska 133 A

9.00-11.00

Poranek z tężnią solankową - bezpłatny wstęp do tężni solankowej dla seniorów 60+ wraz z krótką prelekcją dotyczącą zasad korzystania z tężni, jej walorów zdrowotnych oraz wpływu na relaks i dobre samopoczucie.

Gra w squasha - bezpłatna (w ofercie 3 korty do squasha - na jednym korcie mogą grać jednocześnie 2 osoby, jednak można grać w blokach półgodzinnych).

Gra w tenisa stołowego - bezpłatna (w ofercie 2 stoły do tenisa).

13.00-15.00

Integracja w kręgielni – 50% zniżki dla seniorów 60+. Spotkanie integracyjne przy kawie i herbacie połączone z grą w kręgle, sprzyjające rozmowom, wymianie doświadczeń i budowaniu relacji. (Kręgielnia ma 4 tory do gry - na jednym torze może grać maksymalnie 6 osób).

17.30

Zdrowy relaks Seniora w Strefie Saun – 50% zniżki dla seniorów 60+. Prezentacja biosauny oraz nowej sauny infrared (na podczerwień), omówienie zasad bezpiecznego i świadomego korzystania z saunarium. Saunamistrzowie w dniach obowiązującego Tygodnia Seniora będą uczuleni, aby otoczyć seniorów wyjątkową opieką i cierpliwością.

Pobyt w kręgielni, na squashu i na tenisie wymaga wcześniejszej rezerwacji pod numerem tel: 82 570 79 03 wew. 102

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Specjalistyczny | ul. Szpitalna 53 B

12.00-14.00

Bezpłatne badania:

- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar tętna,
- pomiar saturacji,
- pomiar poziomu glukozy we krwi.

Seniorzy będą mogli uzyskać:

- indywidualne porady edukacyjne,
- materiały informacyjno- edukacyjne dot.: programów profilaktycznych, zasad dbania o zdrowie, postępowania w chorobach przewlekłych oraz właściwego przygotowania do wizyty w placówkach medycznych.

Seniorom przekazywane będą: książeczki do samodzielnego zapisywania pomiarów ciśnienia tętniczego oraz Paszport Zdrowia Seniora.

Młodzieżowy Dom Kultury | ul. Pocztowa 41

10.00-11.00 ● **„GŁĘBOKI WDECH”** - warsztaty choreoterapii

Filia MDK, sala nr 15 - max 20 osób
zapisy pod numerem tel: 82 565-21-57

Chełmska Biblioteka Publiczna

im. Marii Pauliny Orsetti w Chełmie | ul. Partyzantów 40

9.00 ● **Spotkanie autorskie z poetką Panią Haliną Graboś,** laureatką nagrody Kolberga 2026.

Chełmskie Podziemia Kredowe | ul. Lubelska 55A

12.00

Wejścia do podziemi w promocyjnej cenie 10 zł
w godzinach: 12:00, 14:00 oraz 16:00

zapisy pod nr tel: 82 565 25 30

Muzeum Ziemi Chełmskiej

im. Wiktora Ambroziewicza w Chełmie | ul. Św. Mikołaja 4

13.00

„Kolorowe Myśli” bezpłatne warsztaty dla seniorów

obowiązuje wcześniejsza rezerwacja: 82 565 26 93

7 października

Chełmski Park Wodny | ul. Lubelska 133 A

9.00-11.00

Poranek z tężnią solankową - bezpłatny wstęp do tężni solankowej dla seniorów 60+ wraz z krótką prelekcją dotyczącą zasad korzystania z tężni, jej walorów zdrowotnych oraz wpływu na relaks i dobre samopoczucie.

Gra w squasha - bezpłatna (w ofercie 3 korty do squasha - na jednym korcie mogą grać jednocześnie 2 osoby, jednak można grać w blokach półgodzinnych).

Gra w tenisa stołowego - bezpłatna (w ofercie 2 stoły do tenisa).

13.00-15.00

Integracja w kręgielni – 50% zniżki dla seniorów 60+. Spotkanie integracyjne przy kawie i herbacie połączone z grą w kręgle, sprzyjające rozmowom, wymianie doświadczeń i budowaniu relacji. (Kręgielnia ma 4 tory do gry - na jednym torze może grać maksymalnie 6 osób).

17.30

Zdrowy relaks Seniora w Strefie Saun – 50% zniżki dla seniorów 60+. Prezentacja biosauny oraz nowej sauny infrared (na podczerwień), omówienie zasad bezpiecznego i świadomego korzystania z saunarium. Saunamistrzowie w dniach obowiązującego Tygodnia Seniora będą uczuleni, aby otoczyć seniorów wyjątkową opieką i cierpliwością.

Pobyt w kręgielni, na squashu i na tenisie wymaga wcześniejszej rezerwacji pod numerem tel: 82 570 79 03 wew. 102

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Specjalistyczny | ul. Szpitalna 53 B

12.00-14.00

Bezpłatne badania:

- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar tętna,
- pomiar saturacji,
- pomiar poziomu glukozy we krwi.

Seniorzy będą mogli uzyskać:

- indywidualne porady edukacyjne,
- materiały informacyjno- edukacyjne dot.: programów profilaktycznych, zasad dbania o zdrowie, postępowania w chorobach przewlekłych oraz właściwego przygotowania do wizyty w placówkach medycznych.

Seniorom przekazywane będą: książeczki do samodzielnego zapisywania pomiarów ciśnienia tętniczego oraz Paszport Zdrowia Seniora.

Młodzieżowy Dom Kultury | ul. Pocztowa 41

10.00-11.00

„TANIEC JEST PO TO BY ŁĄCZYŁ” - - kameralny koncert Zespołu Tańca Jazzowego BALLO

Filia MDK, sala nr 15 - max 50 osób
zapisy pod numerem tel: 82 565-21-57

Cafe Senior | ul. Partyzantów 40

15.00

Mini recital barda Pana Marka Miszczuka

Zapisy pod nr tel: 606 702 150

Chełmskie Podziemia Kredowe | ul. Lubelska 55A

12.00

Wejścia do podziemi w promocyjnej cenie 10 zł
w godzinach: 12:00, 14:00 oraz 16:00

zapisy pod nr tel: 82 565 25 30

Chełmska Biblioteka Publiczna

im. Marii Pauliny Orsetti w Chełmie | ul. Partyzantów 40

17.00

Seans filmowy w ramach Klubu Dobrego Filmu.

Muzeum Ziemi Chełmskiej

im. Wiktora Ambroziewicza w Chełmie | ul. Św. Mikołaja 4

13.00 ● **Ptaki przynoszące szczęście i ptaki złowróżbne oraz nietoperz”.**

obowiązuje wcześniejsza rezerwacja: 82 565 26 93

8 października

Chełmski Park Wodny | ul. Lubelska 133 A

9.00-11.00

Poranek z tężnią solankową - bezpłatny wstęp do tężni solankowej dla seniorów 60+ wraz z krótką prelekcją dotyczącą zasad korzystania z tężni, jej walorów zdrowotnych oraz wpływu na relaks i dobre samopoczucie.

Gra w squasha - bezpłatna (w ofercie 3 korty do squasha - na jednym korcie mogą grać jednocześnie 2 osoby, jednak można grać w blokach półgodzinnych).

Gra w tenisa stołowego - bezpłatna (w ofercie 2 stoły do tenisa).

13.00-15.00

Integracja w kręgielni – 50% zniżki dla seniorów 60+. Spotkanie integracyjne przy kawie i herbacie połączone z grą w kręgle, sprzyjające rozmowom, wymianie doświadczeń i budowaniu relacji. (Kręgielnia ma 4 tory do gry - na jednym torze może grać maksymalnie 6 osób).

17.30

Zdrowy relaks Seniora w Strefie Saun – 50% zniżki dla seniorów 60+. Prezentacja biosauny oraz nowej sauny infrared (na podczerwień), omówienie zasad bezpiecznego i świadomego korzystania z saunarium. Saunamistrzowie w dniach obowiązującego Tygodnia Seniora będą uczuleni, aby otoczyć seniorów wyjątkową opieką i cierpliwością.

Pobyt w kręgielni, na squashu i na tenisie wymaga wcześniejszej rezerwacji pod numerem tel: 82 570 79 03 wew. 102

Samodzielny Publiczny Wojewódzki Szpital Specjalistyczny | ul. Szpitalna 53 B

12.00-14.00

Bezpłatne badania:

- pomiar ciśnienia tętniczego,
- pomiar tętna,
- pomiar saturacji,
- pomiar poziomu glukozy we krwi.

Seniorzy będą mogli uzyskać:

- indywidualne porady edukacyjne,
- materiały informacyjno- edukacyjne dot.: programów profilaktycznych, zasad dbania o zdrowie, postępowania w chorobach przewlekłych oraz właściwego przygotowania do wizyty w placówkach medycznych.

Seniorom przekazywane będą: książeczki do samodzielnego zapisywania pomiarów ciśnienia tętniczego oraz Paszport Zdrowia Seniora.

Chełmskie Podziemia Kredowe | ul. Lubelska 55A

12.00

Wejścia do podziemi w promocyjnej cenie 10 zł
w godzinach: 12:00, 14:00 oraz 16:00

zapisy pod nr tel: 82 565 25 30

Chełmska Biblioteka Publiczna

im. Marii Pauliny Orsetti w Chełmie | ul. Partyzantów 40

17.00

Spotkanie autorskie z aktorem Adamem Woronowiczem.

Muzeum Ziemi Chełmskiej

im. Wiktora Ambroziewicza w Chełmie | ul. Św. Mikołaja 4

10.00-16.00

Bezpłatny wstęp do Muzeum.

ostatnie wejście do 15.30

Szkoła Policealna Medyczne Studium Zawodowe

im. Władysławy Szoc w Chełmie | ul. Szpitalna 50

12.00

Działania edukacyjne w naszych pracowniach szkolnych:

- wykonywanie pomiarów tętna, ciśnienia krwi oraz pomiary antropometryczne BMI,
- porady z higieny jamy ustnej, ćwiczenia w zadławieniach,
- analiza kolorystyczna cery, akrobacje mózgowe dla seniorów,
- masaże dłoni i Work-Site.

W przypadku grup powyżej 5 osób konieczna jest wcześniejsza rejestracja telefoniczna po nr: 825652651

9 października

Chełmski Park Wodny | ul. Lubelska 133 A

9.00-11.00

Poranek z tężnią solankową - bezpłatny wstęp do tężni solankowej dla seniorów 60+ wraz z krótką prelekcją dotyczącą zasad korzystania z tężni, jej walorów zdrowotnych oraz wpływu na relaks i dobre samopoczucie.

Gra w squasha - bezpłatna (w ofercie 3 korty do squasha - na jednym korcie mogą grać jednocześnie 2 osoby, jednak można grać w blokach półgodzinnych).

Gra w tenisa stołowego - bezpłatna (w ofercie 2 stoły do tenisa).

13.00-15.00

Integracja w kręgielni – 50% zniżki dla seniorów 60+. Spotkanie integracyjne przy kawie i herbacie połączone z grą w kręgle, sprzyjające rozmowom, wymianie doświadczeń i budowaniu relacji. (Kręgielnia ma 4 tory do gry - na jednym torze może grać maksymalnie 6 osób).

17.30

Zdrowy relaks Seniora w Strefie Saun – 50% zniżki dla seniorów 60+. Prezentacja biosauny oraz nowej sauny infrared (na podczerwień), omówienie zasad bezpiecznego i świadomego korzystania z saunarium. Saunamistrzowie w dniach obowiązującego Tygodnia Seniora będą uczuleni, aby otoczyć seniorów wyjątkową opieką i cierpliwością.

Pobyt w kręgielni, na squashu i na tenisie wymaga wcześniejszej rezerwacji pod numerem tel: 82 570 79 03 wew. 102

Chełmska Biblioteka Publiczna

im. Marii Pauliny Orsetti w Chełmie | ul. Partyzantów 40

17.00 ● **Promocja książki poetyckiej „Gawędy zahorodyńskiej”** autorstwa Urszuli Bydlińskiej oraz **koncert** Pana Marka Miszczuka

10 października

Chełmski Park Wodny | ul. Lubelska 133 A

9.00-11.00

Poranek z tężnią solankową - bezpłatny wstęp do tężni solankowej dla seniorów 60+ wraz z krótką prelekcją dotyczącą zasad korzystania z tężni, jej walorów zdrowotnych oraz wpływu na relaks i dobre samopoczucie.

Gra w tenisa stołowego - bezpłatna (w ofercie 2 stoły do tenisa).

17.30

Zdrowy relaks Seniora w Strefie Saun – 50% zniżki dla seniorów 60+. Prezentacja biosauny oraz nowej sauny infrared (na podczerwień), omówienie zasad bezpiecznego i świadomego korzystania z saunarium. Saunamistrzowie w dniach obowiązującego Tygodnia Seniora będą uczuleni, aby otoczyć seniorów wyjątkową opieką i cierpliwością.

Pobyt na tenisie wymaga wcześniejszej rezerwacji pod numerem tel: 82 570 79 03 wew. 102

Zespół Szkół Technicznych w Chełmie | ul. Graniczna 2A

10.00 Prezentacja Pracowni w Branżowym Centrum Umiejętności w Chełmie oraz wykład na temat zastosowań nowoczesnych technologii w inteligentnym domu.

11 października

Chełmski Park Wodny | ul. Lubelska 133 A

9.00-11.00

Poranek z tężnią solankową - bezpłatny wstęp do tężni solankowej dla seniorów 60+ wraz z krótką prelekcją dotyczącą zasad korzystania z tężni, jej walorów zdrowotnych oraz wpływu na relaks i dobre samopoczucie.

Gra w tenisa stołowego - bezpłatna (w ofercie 2 stoły do tenisa).

17.30

Zdrowy relaks Seniora w Strefie Saun – 50% zniżki dla seniorów 60+. Prezentacja biosauny oraz nowej sauny infrared (na podczerwień), omówienie zasad bezpiecznego i świadomego korzystania z saunarium. Saunamistrzowie w dniach obowiązującego Tygodnia Seniora będą uczuleni, aby otoczyć seniorów wyjątkową opieką i cierpliwością.

Pobyt na tenisie wymaga wcześniejszej rezerwacji pod numerem tel: 82 570 79 03 wew. 102

12 października

Chełmski Dom Kultury | Plac Tysiąclecia 1

10.00

Inauguracja Tygodnia Seniora w Sali Chełmskiego Domu Kultury.

Chełm

Miasto wielu opowieści