

3-5 PAŹDZIERNIKA 2025

WEEKEND Z SENIOREM

W ZAMKU
CIESZYN

ZAPRASZAMY!

**SENIORÓW 60+, OPIEKUNÓW, TERAPEUTÓW,
PRACOWNIKÓW DOMÓW OPIEKI, OSOBY
PRACUJĄCE Z SENIORAMI, A TAKŻE RODZINY
NA KREATYWNY WEEKEND
W ZAMKU CIESZYN!**



Zamek Cieszyn jest instytucją kultury współprowadzoną
przez Samorząd Województwa Śląskiego

PROGRAM:

Miejsce: **Oranżeria Zamku Cieszyn**

PIĄTEK, 03.10.

10:00 – 12:00

Kreatywny upcycling - wspólne szycie dekoracji jesiennych /
Katarzyna Andrychowska, Ewelina Paluch-Dziadek

10:00 – 11:00

Jesienne pogaduchy przy piekarniku -
wymiana doświadczeń i przepisów /
Natalia Rzeźniczek-Riess

11:00 – 12:00

Pieczenie łączy - międzypokoleniowe warsztaty
jesiennych wypieków / Natalia Rzeźniczek-Riess

12:00 – 14:00

Literkowi superbohaterowie - międzypokoleniowe
warsztaty drukarskie / Urszula Bracka, Anna Rusinek

12:00 – 14:00

Czar akwareli - wspólne malowanie / Agnieszka Wdówka

12:00 – 14:00

Wyplatane opowieści - warsztaty plecionkarskie /
Aleksandra Mendroch



10:00 – 12:00
Fotobudka



Od 3.10 do 5.10.2025
bezpłatne wejście na
Wieżę Piastowską dla
osób 60+

PROGRAM:

Miejsce: **Oranżeria Zamku Cieszyn**

SOBOTA, 04.10.

10:00 – 12:00

Zdrowy kręgosłup i oddech – wspólne ćwiczenia /

Bogusława Donocik, fizjoterapeutka / * **budynek B Zamku Cieszyn**

12:00 – 13:00

LatteArt – sztuka malowania na kawie / Klubokawiarnia Presso

13:00 – 14:00

Cyberbezpieczeństwo – aktywny senior w sieci /

Komenda Powiatowa Policji w Cieszynie

14:00 – 15:00

Seniorstwo – początek nowego /

Ewa Knight, opiekun osób starszych

NIEDZIELA, 05.10.

12:00 – 17:00

Międzypokoleniowa strefa kreatywna. – rodzinna strefa gier i dobrej zabawy / Mały hall, Oranżeria

Liczba miejsc ograniczona.

Obowiązują zapisy:

amendroch@zamekcieszyn.pl,

nriess@zamekcieszyn.pl

