Informacja prasowa, 13 października 2022

**Praskie Dni Seniora – wspólna inicjatywa na Pradze-Północ**

**Galeria Wileńska oraz Centrum Praskie Koneser pod patronatem Burmistrz Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy po raz kolejny organizują Praskie Dni Seniora – cykl wykładów, warsztatów oraz animacji przygotowanych z myślą o potrzebach i zainteresowaniach osób starszych. Seniorzy będą mogli skorzystać także z bezpłatnych badań i konsultacji. Wydarzenie odbędzie się w dniach 21-22 października br. Udział we wszystkich atrakcjach jest bezpłatny.**

To już druga edycja Praskich Dni Seniora, wydarzenia które spotkało się z zaangażowaniem i pozytywnym odbiorem przez starszych mieszkańców Warszawy. Jak i w roku ubiegłym potrwa ono dwa dni – pierwszy dzień organizuje Galeria Wileńska, a drugi Centrum Praskie Koneser.

**Galeria Wileńska dla seniorów – warsztaty, zajęcia fitness i gra terenowa**

W piątek 21 października w Galerii Wileńskiej uczestnicy będą mogli wziąć udział w warsztatach artystycznych, podczas których wykonają kolorowe magnesy na lodówkę. W programie także spotkania z psychologiem na treningu pamięci, w czasie którego w przystępnej i zabawnej formie poćwiczą uwagę i koncentrację. Będzie można nauczyć się też technik relaksacji. Podczas warsztatów instruktorka fitness zaprezentuje seniorom ćwiczenia usprawniające mięśnie i stawy dla osób w każdym wieku i różnym stopniu sprawności fizycznej. Odbędzie się również miniwykład, podczas którego policjanci opowiedzą, w jaki sposób seniorzy mogą zadbać o bezpieczeństwo w różnych obszarach życia, w tym o bezpieczeństwo osobiste i finansowe.

— *Seniorzy są ważną częścią naszej lokalnej społeczności, dlatego wraz z mieszczącym się po sąsiedzku Centrum Praskim Koneser, przygotowaliśmy kolejną edycję Praskich Dni Seniora. W planie wydarzenia znalazły się zarówno wartościowe spotkania oraz warsztaty, jak i czas aktywnej rozrywki i relaksu. Galeria Wileńska jest miejscem przyjaznym seniorom, dlatego cieszymy się, że po raz kolejny możemy zaproponować im wydarzenie dostosowane do ich potrzeb —* mówi **Marta Chojnacka, dyrektor Galerii Wileńskiej.**

Głównym punktem programu będzie gra terenowa Aktywny Senior zorganizowana przez Fundację A.R.T od lat działającą na rzecz najstarszych mieszkańców Pragi-Północ. *—* *Wychodzimy z założenia, że seniorzy to ogromny zasób, z którego mogą korzystać młodsze pokolenia. Dlatego oprócz dobrej zabawy, oferujemy seniorom edukacyjny walor gry, który wpływa na procesy poznawcze* – **mówi Agnieszka Tobota, prezes Fundacji A.R.T.** Gra pozwoli uczestnikom poznać sposoby dbania o zdrowie, dobre samopoczucie, wygląd oraz zbilansowane odżywianie. Ponadto wydarzenie otworzy osobowość medialna, konferansjer Conrado Moreno, który opowie o swojej podróży do Santiago de Compostela. Z kolei o dobrą muzykę podczas wydarzenia zadba najstarsza DJ-ka w Polsce – DJ Wika.

**Centrum Praskie Koneser – nastawione na relacje, rekreację i zdrowie**

Natomiast w sobotę 22 października w Centrum Praskim Koneser odbędzie się otwarte spotkanie z fizjoterapeutą, który opowie o bezpiecznej aktywności. Seniorzy będą mogli również skorzystać z indywidualnych, 15-minutowych konsultacji fizjoterapeutycznych. Wszyscy chętni będą mieli szansę przetestować nabytą wiedzę w praktyce, biorąc udział w zajęciach fitness Aktywny Senior. W harmonogramie dnia znalazły się również zwiedzanie Muzeum Polskiej Wódki – jedynego tego rodzaju obiektu w Polsce oraz speed dating/maraton spotkań dla seniorów, w niezwykłej przestrzeni Magic Mind Museum. Krótkie, ale nastawione na poznawanie rozmówców spotkania, pozwolą seniorom poszerzyć swoje kręgi towarzyskie oraz poznać osoby o podobnych zainteresowaniach. Na placu Konesera stanie również OSTEOBUS, w którym będzie można skorzystać z badania gęstości kości – badanie to pozwala wykryć osteoporozę nawet we wczesnym stadium rozwoju.

– *Centrum Praskie Koneser, poprzez takie działania jak Praskie Dni Seniora, aktywnie wspiera uczestnictwo seniorów w życiu naszej dzielnicy. Podczas tegorocznej odsłony wydarzenia, będą oni mogli nie tylko zadbać o swoje zdrowie, ale także nawiązać nowe znajomości, co jest równie istotne dla dobrego samopoczucia. Cieszymy się, że wspólnie z Galerią Wileńską już po raz kolejny pokazujemy, że seniorzy są istotną częścią praskiej społeczności* – **Magdalena Socorro-Czerwińska, dyrektor komercyjna projektu Centrum Praskie Koneser.**

**Czas dla zdrowia**

W obydwu obiektach można będzie wziąć udział w bezpłatnych badaniach i konsultacjach medycznych, które zostaną przeprowadzone przez lekarzy z Centrum Medycznego Damiana. W Galerii Wileńskiej seniorzy będą mogli skorzystać z porady m.in. diabetologa, urologa, diabetyka, protetyka słuchu, natomiast w Centrum Praskim Koneser będzie można skonsultować się z dietetykiem, kardiologiem oraz wykonać pomiary glukozy i ciśnienia. W obydwu centrach będą przyjmować fizjoterapeuta, internista oraz psycholog. Liczba miejsc na wszystkie badania jest ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy. Rezerwacja odbywa się pod numerem: 22 566 22 51, 7 dni w tygodniu, w godzinach 8.00-20.00.

**Praga wieczorową porą – atrakcje wieczorne**

Podczas wydarzenia nie zabraknie również atrakcji kulturalnych. W piątek w godzinach 17.00-20.00 odbędzie się Potańcówka z historią w Centrum Praskim Koneser. Potańcówkę poprzedzi pogadanka historyczna, podczas której zaproszeni goście przybliżą zgromadzonym jak kiedyś wyglądało codzienne życia prażan. Natomiast w Galerii Wileńskiej o godz. 17.15 odbędzie się koncert Joanny Mioduchowskiej i Krzysztofa Tkaczyka. Artyści zagrają również przed południem o godzinie 11.15.

Partnerami strategicznymi projektu są: **Fundacja A.R.T.**, która jest współorganizatorem zaplanowanych atrakcji oraz **Centrum Medyczne Damiana**, dzięki któremu wszyscy chętni będą moli wziąć udział w bezpłatnych konsultacjach medycznych. Wydarzenie zostało objęte patronatem honorowym Ilony Soja-Kozłowskiej, Burmistrz Dzielnicy Praga-Północ m.st. Warszawy. Pomysłodawcą inicjatywy jest **Stowarzyszenie Kocham Pragę**.

**Kontakt dla prasy:**

Martyna Rozesłaniec  
rzecznik@galeriawilenska.pl  
601944383

\* \* \*

**Galeria Wileńska** to nowoczesne centrum handlowe, mieszczące się w samym sercu warszawskiej Pragi-Północ. Zarządcą i właścicielem obiektu jest grupa Unibail-Rodamco-Westfield. Jest to miejsce pierwszego wyboru dla większości mieszkańców i przejezdnych oraz turystów licznie odwiedzających prawą stronę Wisły. Wśród sklepów i lokali obecnych na terenie Galerii Wileńskiej znajdują się m.in: CCC, Sephora, Reserved, Bershka, Stradivarius, Pepco, Flying Tiger, Starbucks, Homla czy Empik. Na klientów czeka szeroka oferta gastronomiczna oraz hipermarket Carrefour. Dostosowując się do potrzeb klientów, Galeria Wileńska stale poszerza ofertę sklepów i punktów usługowych.

Współpraca z lokalną społecznością to jeden z filarów strategii grupy Unibail-Rodamco-Westfield jest tzw. „Better Places 2030”. W galerii od lat organizowane są warsztaty oraz wydarzenia, które mają na celu aktywizację społeczności lokalnej. Większość działań w galerii prowadzona jest wspólnie z praskimi partnerami. W oparciu o tę strategię Galeria Wileńska wprowadziła działania zapewniające jak najlepszy dostęp do transportu publicznego, zrównoważonej mobilności oraz integrujące naturę i różnorodność biologiczną, przyczyniając się do bardziej zielonych miast i chroniących bioróżnorodność.

\*\*\*

**Centrum Praskie Koneser** to najczęściej nagradzana inwestycja mixed-use w Polsce i serce odradzającej się warszawskiej Pragi. Usytuowane na terenie XIX-wiecznej fabryki wódki, przywróciło do życia zabytkowe budynki i stworzyło nowy punkt na stołecznej mapie rozrywkowej, gastronomicznej, muzealnej, kulturalnej i zakupowej. Tu można znaleźć wiele restauracji i barów z kuchnią z całego świata: AZIA, Bombaj Masala, Ferment Praski, frankie’s, ORZO czy Koneser Grill, a także unikatowe sklepy i polskie marki, tworzone przez rodzimych producentów, takie jak Centrum Twórcze Przerób-My. Ogólnodostępny plac Konesera, stanowiący rdzeń inwestycji, to miejsce licznych wystaw, targów i różnego rodzaju wydarzeń oraz pokazów artystycznych. Centrum Praskie Koneser to jedno z najważniejszych miejsc na kulturalnej mapie Polski, w którym znajduje się Muzeum Polskiej Wódki, Muzeum Sztuki Fantastycznej, Fundacja Nova Ars Poloniae i nietuzinkowe galerie: Art Sułek Space, Dom ze Sztuką, ToTuart, Leonarda Art Gallery oraz Zwierz.