



HARMONOGRAM

Dni Seniora Wrocław 2023 r.
8 września – 19 października



wrocławskie
centrum rozwoju
społecznego



Organizator



wrocławskie
centrum rozwoju
społecznego



Partnerzy strategiczni



Patronaty medialne



Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian w harmonogramie oraz nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia uniemożliwiające realizację planowanych wydarzeń.

08 września, piątek

INAUGURACJA DNI SENIORA WROCŁAW 2023

Termin: 08.09.2023

Miejsce: pl. Solny i pl. Gołębi (Rynek)

Organizator: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora

Wstęp bezpłatny

Plan wydarzenia:

godz. 10:00–11:30

Zbiórka Seniorów na pl. Solnym,
stanowiska partnerskie, pokazy taneczne

godz. 11:30–12:00

Marsz Kapeluszy wokół Ratusza

godz. 12:00–13:00

Uroczysta Inauguracja Dni Seniora Wrocław 2023
z udziałem Prezydenta Wrocławia oraz Senioralnej
Pary Królewskiej

W programie:

- ◇ wręczenie statuetek dla „Przyjaciół Seniorów”
oraz certyfikatów „Miejsc Przyjaznych Seniorom”,
- ◇ wręczenie nagród dla laureatów konkursów
„Wrocław seniorów wita o kapelusz i muszkę
pyta”, „Młodzi duchem, dojrzała stażem” oraz
„Smart Senior”

godz. 13:00–14:00

Koncert Andrzeja Cierniewskiego

godz. 14:00–17:00

Prywatka z Radiem Pogoda!

Zdrowie seniora pod kontrolą

Termin: 08.09–15.10.2023, godz. 10:00–16:00

Miejsce: Sala obsługi klientów, ul. G. R. Traugutta 55

Organizator: NFZ Dolnośląski Oddział Wojewódzki

Doradcy ds. profilaktyki będą we wskazanym terminie:

- ◇ udzielać informacji na temat nawyków sprzyjających zdrowiu,
- ◇ polecać programy profilaktyczne NFZ,
- ◇ wykonywać pomiary ciśnienia oraz analizę

składu ciała w kiosku profilaktycznym, pozwalającą na określenie proporcji pomiędzy tkanką tłuszczową, tkanką mięśniową oraz nawodnieniem organizmu.

Dodatkowo w każdą środę będą zapraszani przez NFZ eksperci z zakresu:

- ◇ leków i suplementów diety, zdrowia jamy ustnej,
- ◇ rehabilitacji,
- ◇ wsparcia i pomocy psychologicznej.

Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Nie obowiązują zapisy.

09 września, sobota

Szlakiem paradoksów w historiach malarskich

Termin: 09.09.2023, godz. 16:00

Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu

(gmach główny), pl. Powstańców Warszawy 5

Prowadzenie: Grzegorz Wojturski, Muzeum Narodowe we Wrocławiu

Spacer po wystawach stałych w gmachu głównym MNWr. Uczestnicy poznają historie zawierające nieoczywiste perypetie bohaterów i zaskakujące finały. Na pozór sprzeczne emocje i decyzje postaci przedstawionych w opowieściach z kart biblii, historii świata lub mitologii są świadectwem różnorodności ludzkich charakterów i postaw, są też przestrogą przed stereotypowym, powierzchownym myśleniem o takich wartościach jak miłość, nienawiść, śmierć, poświęcenie, doświadczanie satysfakcji życiowej.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 30 osób) od 01.09.2023:
tel. 71 372 51 48, e-mail: edukacja@mnwr.pl

Potańcówka Wrocławska. Neonowe hity

Termin: 09.09.2023, godz. 18:00–23:00

Miejsce: pl. Wolności

Międzypokoleniowa zabawa przy dźwiękach muzyki, na którą zapraszamy wszystkich mieszkańców, niezależnie od wieku i umiejętności

tanecznych. Plac Wolności stanie się plenerowym parkietem tanecznym. Muzycznym motywem potańcówki będą znane hity polskie i zagraniczne. Czekają na Państwa liczne niespodzianki.

Wstęp bezpłatny.

11 września, poniedziałek

Bezpieczne płatności

Termin: 11.09.2023, godz. 10:00–12:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Dział ds. SmartCity UMW, Fundacja
Polska Bezgotówkowa

Celem spotkania jest: upowszechnienie i promocja obrotu bezgotówkowego wśród obywateli w Polsce, podnoszenie świadomości i wiedzy na temat mechanizmów obrotu bezgotówkowego, jego bezpieczeństwa i zasad ekonomii, poprzez działania informacyjno–edukacyjne.

Promocja innowacji technologicznych wspierających obrót bezgotówkowy.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Warsztaty decoupage z relaksacją

Termin: 11.09.2023, godz. 10:30–12:00

Miejsce: DDP, ul. Żeromskiego 37/1

Prowadzenie: Anna Pudło, terapeuta zajęciowy

Warsztaty polegające na wykonaniu kolorowych zakładek do książki. Wydarzenie zamknięte tylko dla klientów DDP.

Niedosłuch jako choroba cywilizacyjna XXI wieku

Termin: 11.09.2023, godz. 13:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27 i 23

Prowadzenie: Aleksandra Knot–Chrustowska,
specjalista z zakresu protetyki słuchu, GEERS Do-
bry Słuch

Bezpłatne badania słuchu i konsultacje z zakresu protetyki słuchu. Każdy z uczestników otrzyma upominek od firmy.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Plener rzeźbiarski dla seniorów

Termin: 11.09–15.09.2023, godz. 10:00–13:00
Miejsce: Rynek 6
Prowadzenie: Marlena Szeliga
Organizator: Muzeum Pana Tadeusza Zakład
Narodowy im. Ossolińskich

Podczas pięciu dni uczestnicy pleneru zapoznają się z kilkoma technikami rzeźbienia, wykorzystując m.in. intuicyjne tworzenie form czy swobodne poruszanie się pomiędzy dodawaniem i odejmowaniem materii.

Wstęp bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona.
Obowiązują zapisy: tel. 71 755 06 52, 71 755 06 53,
e-mail: zapisy@ossolineum.pl

12 września, wtorek

450. rocznica urodzin Kopernika

Termin: 12.09.2023, godz. 11:00
Miejsce: DDP „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15b, aula
Prowadzenie: Stanisław Dziuba, geograf, podróżnik,
wieloletni przewodnik PTTK

Wykład poświęcony Mikołajowi Kopernikowi w ramach roku kopernikowskiego.

Wstęp wolny.

Integracyjny Turniej Gry w Boule

Termin: 12.09.2023, godz. 11:00–15:00
Miejsce: DPS, ul. Rędzińska 66/68
Prowadzenie: Dominika Świegocka, instruktor ds. kulturalno – oświatowych

Celem wydarzenia jest aktywizacja oraz integracja środowisk senioralnych poprzez propagowanie gry w boule.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 08.09.2023, godz. 15:00):

tel. 71 354 98 94,

e-mail: dominika.swiegocka@mcus.pl

Szaleństwa Rokoka

Termin: 12.09.2023, godz. 12:00

Miejsce: Pawilon Czterech Kopuł, ul. Wystawowa 1

Organizator: Pawilon Czterech Kopuł Muzeum Sztuki Współczesnej Oddział Muzeum Narodowego we Wrocławiu

Oprowadzanie po wystawie Szaleństwa Rokoka, będącej prezentacją obrazów, rzeźb, rzemiosła artystycznego i mody. To nie tylko pokaz dzieł powstałych na Śląsku w drugiej połowie XVIII w., ale również egzemplifikacja ponownego zafascynowania tą stylistyką na przełomie XIX i XX stulecia, a także jej obecnością w najnowszych realizacjach współczesnych.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (04.09–08.09.2023):

tel. 71 712 71 81, e-mail: edukacja.pawilon@mnwr.pl

Czym jest alergia?

Termin: 12.09.2023, godz. 14:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora

pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Karina Gojny, lekarz w trakcie specjalizacji z alergologii, Centrum Medyczne FutureMeds

Spotkanie poświęcone objawom, rodzajom i sposobom leczenia chorób alergicznych.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Krok po kroku – prawidłowa technika chodzenia

Termin: 12.09.2023, godz. 11:00

Miejsce: Park Południowy, zbiórka przy pomniku Fryderyka Chopina

Prowadzenie: Bogdan Grygorowicz, trener i instruktor nordic walking, wielokrotny Mistrz Polski

oraz Świata w nordic walking
Organizator: Przychodnia Synexus

Zajęcia i szkolenie z prawidłowej techniki chodzenia z kijkami – nordic walking. Prosimy o zabranie własnych kijków.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (od 21.08.2023): tel. 880 573 606. Ilość miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.

13 września, środa

Dzień otwarty w DDP połączony z warsztatami tematycznymi „Szklane lampiony”

Termin: 13.09.2023, godz. 10:30–12:00

Miejsce: DDP, ul. Kościuszki 67

Prowadzenie: Agnieszka Kinasz, instruktor ds. kulturalno – oświatowych

Wykonanie samodzielnie szklanych lampionów. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane są materiały do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 5 osób): tel. 71 341 90 32, e-mail: agnieszka.kinasz@mcus.pl

Herbatka dla Seniora

Termin: 13.09.2023, godz. 11:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz, Zakład Zielarski Kawon–Hurt Nowak sp.j.

Znaczenie ziołowych i owocowych składników herbat w kontekście profilaktyki zdrowotnej.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Nordic Walking dla seniora

Termin: 13.09.2023, godz. 10:30

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, Ogród Jordanowski

Prowadzenie: mgr Anna Matysiak, fizjoterapeuta, instruktor nordic walking

Na zajęciach nordic walking można będzie nauczyć się poprawnej techniki chodu z kijami, spędzić aktywnie czas na świeżym powietrzu oraz poznać korzyści płynące z uprawiania tej właśnie aktywności.

Prosimy założyć wygodny strój dostosowany do panujących warunków atmosferycznych, sportowe obuwie, zabrać butelkę wody, kije do nordic walking (jeśli się je posiada) oraz dobry humor.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 12 osób):
tel. 71 799 30 40.

Mistrzostwa seniorów w petanque 2023 (bule – triplety)

Termin: 13.09.2023, godz. 11:00

Miejsce: Park Południowy przy pomniku Fryderyka Chopina

Organizator: Janusz Piszczek, Wrocławski Trener Senioralny

Zapisy: tel. 608 309 283 lub na miejscu wydarzenia od godz. 10:30.

Miłość, kasa i krokodyl, czyli kobiety Aleksandra Fredry

Termin: 13.09.2023, godz. 13:00–14:00

Miejsce: Zakład Narodowy im. Ossolińskich,
ul. Szewska 37, Sale pod Kopułą

Prowadzenie: Hanna Kulesza, Dział Rękopisów (Ossolineum)

Oprowadzanie kuratorskie po wystawie czasowej. Czy kobiece bohaterki grają w utworach Fredry role pierwszoplanowe, czy raczej drugoplanowe i dlaczego? A jak było w życiu komediopisarza? Kim była dla niego „kobieta idealna”? Spróbujemy znaleźć odpowiedzi na te pytania, posługując się wybranymi przykładami z życia i twórczości Fredry.

Wstęp wolny. Bez konieczności zapisów.

Zwiedzanie Sali Tradycji Straży Miejskiej

Termin: 13.09.2023, godz. 11:00

Miejsce: zbiórka przy portierni budynku Straży Miejskiej, ul. Na Grobli 14/16

Prowadzenie: st. insp. Paweł Grąbczewski, funkcjonariusz Straży Miejskiej Wrocławia, przewodnik miejski

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 10 osób):
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Osteoporoza, otyłość i choroby sercowo–naczyniowe

Termin: 13.09.2023, godz. 14:00

Miejsce: Przychodnia Synexus, ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12

Prowadzenie: mgr inż. Karol Danielik, dietetyk
Organizator: Przychodnia Synexus

Prelekcja nt. czynników zwiększających ryzyko zachorowań na osteoporozę, otyłość czy choroby sercowo-naczyniowe.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (od 21.08.2023):
tel. 880 573 606. Ilość miejsc ograniczona (decyduje kolejność zgłoszeń).

14 września, czwartek

Archipelag Życzliwości – wielopokoleniowa impreza plenerowa

Termin: 14.09.2023, godz. 10:00–15:00

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, Ogród Jordanowski
Prowadzenie: Agnieszka Zygmunt, Anna Matysiak, Katarzyna Bulińska – pracownicy DDP

Impreza plenerowa „Archipelag Życzliwości na Hubach”. W programie: SENIORIADA, konkurencje zwinnościowo – sprawnościowe, gry, zabawy, animacje, malowanie twarzy oraz występy zaproszonych gości w wieku od juniora do seniora.

Do dyspozycji uczestników kawiarenka z małym „co nieco”.

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów.

Ziemia święta za czasów Jezusa. Jerozolima – SPOTKANIE ODWOŁANE

~~Termin: 14.09.2023, godz. 11:00~~

~~Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27~~

~~Prowadzenie: Stefan Iwański, emerytowany na-
uczyciel, podróżnik i przewodnik~~

Spotkanie podróżnicze:

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

XII Rajd Terenowy z okazji Dni Seniora

Termin: 14.09.2023, godz. 11:00–13:00

Miejsce mety: Park Karłowicki

Trasa nr 1 – piesza (ok. 7 km), start o godz. 09:00,
pętla tramwajowa (linie nr 9, 17, 33) na Sępolnie
Prowadzenie: **Teresa Szewiła**

Trasa nr 2 – piesza (ok. 2 km), start o godz. 10:30,
pętla tramwajowa (linie nr 8 i 15) przy ul. Zawalnej
Prowadzenie: **Michał Dębiński**

Trasa nr 3 – nordic walking, start o godz. 10:00,
most Zwierzyniecki
Prowadzenie: **Adam Omelan**

Trasa nr 4 – rowerowa, start o godz. 09:45, parking
ul. Bardzka przy sklepie Carrefour
Prowadzenie: **Janusz Staniewski**

Trasa nr 5 – rowerowa, start o godz. 10:00, pętla
tramwajowa (linie nr 9, 17, 33) na Sępolnie
Prowadzenie: **Danuta Popkiewicz**

Meta rajdu przewidziana ok. godz. 13:00.

Na miejscu zaplanowano: gry, zabawy, konkursy,
ciepły posiłek.

III Turniej gry w MOLKKY

Termin: 14.09.2023, godz. 09:45–13:00

Miejsce: DPS, ul. Kaletnicza

Prowadzenie: pracownicy ZPSiTZ

Odprężająca plenerowa gra indywidualna lub zespołowa, rozwijająca zdrową rywalizację i zasady fairplay. Atrakcyjna gra dla ludzi w każdym wieku, niewymagająca dużego wysiłku fizycznego.

Wydarzenie bezpłatne dla klientów DPS z MCUS oraz dla chętnych Seniorów ze środowiska lokalnego.

Obowiązują zapisy (do 07.09.2023): tel. 71 346 27 54, wew. 232 – Iwona Pomianek. Ilość miejsc ograniczona (do 18 osób: 6 drużyn po 3 osoby). O udziale w turnieju decyduje kolejność zgłoszeń.

Spacer po dzielnicach czterech wyznań – Dzielnicą Wzajemnego Szacunku

Termin: 14.09.2023, godz. 14:00

Miejsce: zbiórka o godz. 13:45 pod Kinem Nowe Horyzonty, ul. Kazimierza Wielkiego 19a/21

Organizator: klub seniora przy Stowarzyszeniu Polsko – Austriackim wraz z przewodnikiem

W programie zwiedzanie Świątyń, unikalnych na skalę Polski i Europy:

- ◇ Synagoga Pod Białym Bocianem,
- ◇ Kościół Opatrzności Bożej/Kościół Ewangelicko-Augsburski,
- ◇ Sanktuarium Matki Boskiej Częstochowskiej/Kościół św. Antoniego,
- ◇ Katedra pw. Narodzenia Przenajświętszej Bogurodzicy/Kościół Prawosławny.

Wstęp odpłatny: 20 zł / od osoby na miejscu.

Profilaktyka nowotworowa

Termin: 14.09.2023, godz. 15:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Angelika Kruszyńska, biotechnolog i dietetyk

W trakcie spotkania zostanie omówione znaczenie diety i suplementacji w profilaktyce chorób nowotworowych.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Liga Seniora. Rekreacyjne zawody sportowe

~~Termin: 14.09–16.09.2023, godz. 10:00–13:00~~

Nowy termin: 22.09–24.09.2023, godz. 10:00–13:00

Miejsce: Park Południowy

Prowadzenie: Fundacja Utalentowani

Rekreacyjne zawody sportowe: mini siatkówka, badminton, ping pong, rzuty do celu, darty, koszykówka, bule, ćwiczenia usprawniające, nordic walking.

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów.
Informacje: e-mail: fabryka@hoga.pl

15 września, piątek

Dzień pieczonego ziemniaka

Termin: 15.09.2023, godz. 09:30–12:00

Miejsce: DDP, ul. Komuny Paryskiej 11 (wejście od podwórza)

Prowadzenie: Anna Pudło, terapeuta zajęciowy

Wydarzenie zamknięte tylko dla klientów DDP.

Kompozycje kwiatowe – warsztaty

Termin: 15.09.2023, godz. 10:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Aktywne Wrocławianki, grupa działająca przy Wrocławskim Centrum Seniora

Należy przynieść własne: kwiaty, liście, zasuszone rośliny.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

„1, 2, 3 poćwicz z nami i TY” – sprawność fizyczna i zdrowie w korelacji

Termin: 15.09.2023, godz. 11:00–12:00

Miejsce: DDP nr 1, ul. Semaforowa 5

Prowadzenie: Daniel Terejko, fizjoterapeuta

Organizator: Miejskie Centrum Usług Socjalnych we Wrocławiu

Trening na siłowni pod chmurką w ogrodzie Dziennego Domu Pomocy. Trening oporowy jest dla wszystkich niezależnie od wieku. Korzystnie wpływa na układ sercowo – naczyniowy oraz układ kostno – mięśniowy jak również eliminuje i zapobiega chorobom metabolicznym. Zajęcia warsztatowe. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane są materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 01.09.2023): tel. 697 629 785.

Aloesowe warsztaty dla zdrowia i urody

Termin: 15.09.2023, godz. 13:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Bogusława Franczak, menadżer Forever

Jak dzięki właściwościom aloesu czuć się lepiej i wyglądać piękniej? W trakcie warsztatów można będzie: poznać i wypróbować kosmetyki z naturalnego aloesu, skosztować czystego aloesowego miąższu do picia, skorzystać z zabiegu pielęgnacyjnego na twarz lub dłonie i porozmawiać o zdrowotnych właściwościach tej niezwyklej rośliny podziwianej od tysięcy lat.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

16 września, sobota

Osiedlowy spacer dla seniorów: Krzyki i Partynice

Termin: 16.09.2023, godz. 11:00

Miejsce: zbiórka Skwer Tymoteusza Karpowicza

przy osiedlu mieszkaniowym Przyjaźni

Organizator: Klub Superbabci i Superdziadka działający przy Radzie Osiedla Krzyki – Partynice

Nieśpieszny spacer z przewodniczką miejską będzie okazją do poznania historii, ciekawostek Krzyków i Partynic oraz możliwością podzielenia się wspomnieniami o różnych zakątkach osiedla. Czas trwania spaceru ok. 2 godzin.

Wstęp wolny.

Festyn rodzinny – Sołtysowice

Termin: 16.09.2023, godz. 11:00–16:00

Miejsce: Pałacyk pod Platanem, ul. Sołtysowicka 59a, Wrocław

Organizator: Stowarzyszenie pod wezwaniem Matki Bożej Nieustającej Pomocy „Przyjaciele Seniorów”

W programie: występy artystyczne, warsztaty rękodzielnicze, gry i zabawy sportowe, stoisko WCRS–Wrocławskiego Centrum Seniora z możliwością wyrobienia Wrocławskiej Karty Seniora oraz Międzypokoleniową zagadką dla babci, wnucząt i dziadka, stoiska partnerów (konsultacje prozdrowotne, bezpłatne badania wzroku), konkursy z upominkami, smaczne przekąski.

Wstęp wolny.

17 września, niedziela

Żywioty – Międzynarodowy Festiwal Wratislavia Cantans

Termin: 17.09.2023, godz. 19:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna

Program koncertu Wrocławskiej Orkiestry Barokowej pod dykcją Andrzeja Kosendiaka wieńczący 58. edycję festiwalu wypełnią dzieła dwóch twórców epoki baroku. Znalazły się wśród nich dwie kantaty Johanna Sebastiana Bacha, artyści powszechnie znanego i cenionego. Natomiast muzyka Jeana-Féry'ego Rebeli dla wielu słuchaczy stanowić może odkrycie. Dzieła obu kompozytorów

łączy tematyka potęgi siły natury.

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oferta specjalna: 35 zł.

Więcej informacji na: www.nfm.wroclaw.pl

18 września, poniedziałek

Kronika Wspomnień

Termin: 18.09.2023, godz. 11:00

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Prowadzenie: Anna Matysiak

Prezentacja zdjęć ilustrujących działania na rzecz seniorów w DDP „Na Ciepłej”.

Wstęp bezpłatny.

Dla osób spoza DDPC, zapisy: tel. 71 799 30 40.

Senior mediatorem w rodzinie – warsztaty dla osób 60+

Termin: 18.09.2023, godz. 10:00–12:00

Miejsce: Centrum Attestor, ul. Belwederczyków 29

Prowadzenie: Ewa Kuzilek–Sekścińska, pedagog, mediator, opracowuje i prowadzi szkolenia, coaching, doradztwo oraz mediacje, autorka wielu projektów i programów edukacyjnych, także z zakresu zarządzania kapitałem ludzkim

Organizator: Attestor S.C. Ewa Kuzilek–Sekścińska, Ewa Suchożebrska

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (6–10 osób): tel. 605 074 241.

Amelia Earhart – najstynniejsza pilotka świata

Termin: 18.09.2023, godz. 10:00

Miejsce: Spotkanie online

Prowadzenie: Donata Miniewska, adwokat, słuchaczka UTW w UWr, Teresa Kaufman, Krystyna Kalichowicz

Organizator: Uniwersytet Wrocławski, Uniwersytet Trzeciego Wieku

Spotkanie online w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki Edycja Wrocławska 2023.

Szczegóły dotyczące logowania na stronie:
www.festiwal.wroc.pl/program

Ignacy Domeyko – filomata, który został bohaterem narodowym Chile

Termin: 18.09.2023, godz. 12:00

Miejsce: Spotkanie online

Prowadzenie: Krystyna Kalichowicz, matematyczka, informatyczka, słuchaczka UTW w UWr oraz Teresa Kaufman

Organizator: Uniwersytet Wrocławski, Uniwersytet Trzeciego Wieku

Spotkanie online w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki Edycja Wrocławska 2023.

Szczegóły dotyczące logowania na stronie:
www.festiwal.wroc.pl/program

Spotkanie z Fredrą

Termin: 18.09.2023, godz. 17:00

Miejsce: Wrocławski Teatr Współczesny
ul. Rzeźnicza 12

Organizator: Uniwersytet Wrocławski, Uniwersytet Trzeciego Wieku

Prowadzenie: Beata Rakowska, aktorka z Wrocławskiego Teatru Współczesnego

Współprowadząca: Urszula Koczyńska

Spektakl w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki Edycja Wrocławska 2023.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (05-15.09.2023):
e-mail: orszulka.k@gmail.com
Ilość miejsc ograniczona do 90 osób.

19 września, wtorek

Budowanie dobrych relacji międzyludzkich

Termin: 19.09.2023, godz. 10:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: dr Walentyna Wnuk, andragog, gerontolog i animator, kierownik pierwszego UTW we Wrocławiu w Uniwersytecie Wrocławskim

Podczas spotkania poruszane będą zagadnienia takie jak: potrzeba kształtowania relacji międzypokoleniowych, budowanie i rozwijanie pozytywnych relacji interpersonalnych w kontekście przeciwdziałania samotności i osamotnieniu.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Od rutyny do rytuału – o potencjale codzienności

Termin: 19.09.2023, godz. 10:00–12:00
Miejsce: Centrum Attestor, ul. Belwederczyków 29
Prowadzenie: Magdalena Czubak–Koch

Podczas tego warsztatu porozmawiamy o mocy codziennych nawyków, o sposobach wyzwiania pozytywnej energii i chęci do działania, rozwoju pasji i nowych zainteresowań, o tym jak stawiać sobie nowe cele i wyzwania, a także jak je twórczo i skutecznie realizować.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (6–10 osób):
tel. 605 393 504.

„Powrót do przeszłości” – haft gobelinowy techniką 3D

Termin: 19.09.2023, godz. 10:00–12:30
Miejsce: DPS, ul. Mączna 3
Prowadzenie: Małgorzata Fąfara, instruktor terapii zajęciowej

Warsztaty plastyczne oparte na tworzeniu haftu gobelinowego techniką wykorzystywaną w latach 60–70. Metoda ta pozwala tworzyć obrazy, kilimy i aplikacje przestrzenne. Wszelkie potrzebne materiały zapewnia organizator.

Ilość uczestników warsztatów ograniczona – decydować będzie kolejność zgłoszeń.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 15.09.2023):
e-mail: malgorzata.fafara@mcus.pl

Obrazki string art, czyli wyplatanie na stelażu z gwoździ

Termin: 19.09.2023, godz. 10:30–13:00

Miejsce: DDP, ul. Skoczylasa 8

Prowadzenie: Agnieszka Gałczyńska, terapeuta zajęciowy

Organizator: Miejskie Centrum Usług Socjalnych

String art to prosty sposób wykonywania ozdób za pomocą wyplatania. Wystarczy plaster drewna lub kawałek najzwyczajszej deski, gwoździe oraz sznurek, nici albo włóczka i wyczarować można bardzo oryginalne dekoracje przestrzenne.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 17.09.2023): tel. 664 941 508

e-mail: agnieszka.galczynska@mcus.pl

Jesienny spacer

Termin: 19.09.2023, godz. 11:00

Miejsce: zbiórka pętla tramwajowa (linie nr 8, 15) ul. Zawalna, meta: Park Staszica

Prowadzenie: Teresa Szewioła, podróżniczka i przewodniczka

Wstęp wolny. Bez zapisów.

Inaczej o polskim hymnie państwowym. Refleksje prawnika i melomana

Termin: 19.09.2023, godz. 13:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Maciej Kijowski, doktor nauk prawnych, nauczyciel akademicki Wyższej Szkoły Zarządzania Ochroną Pracy w Katowicach. Specjalizuje się m.in. w problematyce prawa morskiego, prawa funeralnego oraz związków łączących prawo z literaturą i muzyką. Autor kilkuset publikacji.

Na podstawie własnych badań, kwerend i dociekań oraz wiedzy prawniczej i muzycznej prowadzący zaprezentuje swój pogląd na prawny i artystyczny kontekst Mazurka Dąbrowskiego na przestrzeni 105 lat odrodzonej polskiej państwowości. Autorskie ustalenia dr Macieja Kijowskiego

zyskały uznanie znawców tematu, m.in. przytaczają je w katalogu wystawy Muzeum Hymnu Narodowego w Będominie i w książce „Hymny państw świata” Henryk Martenka.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Druk 3D dla seniorów

Termin: 19.09.2023, godz. 17:00

Miejsce: MultiCentrum MBP, ul. Powstańców Śląskich 210

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna

Seniorzy zobaczą przykładowe wydruki z drukarki 3D, a następnie przy komputerach zaprojektują własne przedmioty, które zostaną wydrukowane w technice 3D. Wydruki będzie można odebrać w późniejszym terminie (będziemy się kontaktować z uczestnikami indywidualnie). Aby wziąć udział w zajęciach, trzeba posiadać podstawową znajomość obsługi komputera oraz korzystania z internetu. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane są materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 364 69 66,
e-mail: multicentrum2@biblioteka.wroc.pl

20 września, środa

Przeгляд Chórów Senioralnych połączony z piknikiem międzypokoleniowym

Termin: 20.09.2023, godz. 10:00–17:00

Miejsce: Złotnickie Centrum Spotkań, ul. Wielkopolska 7

Prowadzenie: Maciej Michałkowski, Stowarzyszenie Operetka Wrocławska i Scena Kamienica

Teatr Scena Kamienica

W programie: występy chórów senioralnych, gry i zabawy międzypokoleniowe w tym sportowe, warsztaty rękodzielnicze i kreatywne, animacje dla dzieci, konkursy z upominkami, strefa gastronomiczna.

Zgłoszenia chórów należy wysłać do 10.09.2023
na e-mail: operetkawroclawska@gmail.com
maciej@scenakamienica.pl

Formularze zgłoszeniowe do pobrania na stronie
www.seniorzy.wroclaw.pl w zakładce Dni Seniora.
Wstęp wolny.

Mimochodem... o sobie samym. Spacer 4 kroków

Termin: 20.09.2023, godz. 10:00–12:00

Prowadzenie: Magdalena Czubak–Koch

Miejsce: Centrum Attestor, ul. Belwederczyków 29

„Wędrówką jedną życie jest człowieka” – podążając za słowami Edwarda Stachury, podczas tego warsztatu porozmawiamy o tym, jak krok za krokiem odkryć i zrozumieć własne potrzeby i uczucia uwzględniając cztery podstawowe kategorie integralnego wspierania rozwoju: ruch (ciało), emocje (serce), wartości (dusza), postrzeganie i uczenie się (umysł).

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (6–10 osób):
tel. 605 393 504.

Trening uważności – Mindfulness

Termin: 20.09.2023, godz. 11:00–12:00

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Prowadzenie: Agnieszka Zygmunt, dr choreoterapii

Mindfulness – trening uważności to proces koncentrowania uwagi na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach występujących w danej chwili, który może zostać rozwijany poprzez ćwiczenia. Praktyka medytacji mindfulness jest silnie skorelowana z dobrym samopoczuciem i poczuciem zdrowia, efektywnie redukuje zarówno gonitwę myśli, jak i niepokój. Prosimy zabrać wygodny strój oraz butelkę wody.

Wstęp bezpłatny. Dla osób spoza DDPC zapisy:
tel. 71 799 30 40.

W podróży dookoła świata – Dzień Grecki

Termin: 20.09.2023, godz. 10:00–12:00

Miejsce: DPS, ul. Karmelkowa 25

Prowadzenie: Andrzej Tomaniak, instruktor ds. terapii zajęciowej

Spotkanie na temat wybranych atrakcji turystycznych w Grecji – omawiane będą wybrane zagadnienia z zakresu kultury greckiej, muzyki i kulinariów. Dla chętnych możliwość wykonania pracy plastycznej związanej z Grecją – wazy greckiej i wieńca laurowego.

Wstęp bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona.

Obowiązują zapisy (do 08.09.2023 do godz. 14:00):
tel. 732 250 181,

e-mail: malgorzata.wojcik-kruk@mcus.pl

Co wiemy o Wrocławiu?

Termin: 20.09.2023, godz. 12:30–14:30

Miejsce: DDP, ul. Skwierzyńska 23/2

Prowadzenie: Barbara Brzozowska, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Ludoterapia – wspólny trening pamięci. Quizy, krzyżówki, gra planszowa.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 5 osób):
tel. 71 361 23 11,

e-mail: barbara.brzozowska@mcus.pl

Bal Senioralny

Termin: 20.09.2023, godz. 17:00–22:00

Miejsce: Restauracja Letnia w ZOO

Organizator: Krzysztof Strecker z grupami senioralnymi przy PTW-WCRS

Wstęp płatny. Zapisy i zaproszenie: tel. 609 660 132.

„Senior na starcie” – warsztaty dla osób 55+

Termin: 21.09.2023, godz. 10:00–12:00

Miejsce: Centrum Attestor, ul. Belwederczyków 29

Organizator: Attestor S.C. Ewa Kuzilek-Sekścińska,
Ewa Suchożebrska

Prowadzenie: Ewa Kuzilek-Sekścińska, pedagog, mediator, opracowuje i prowadzi szkolenia, coaching, doradztwo oraz mediacje, autorka wielu projektów i programów edukacyjnych, także z zakresu zarządzania kapitałem ludzkim

Warsztat daje możliwość uczestnikom na przygotowanie się do kolejnego etapu w życiu (emerytury), w taki sposób, aby dawał ciekawą, pełną wyzwień perspektywę opartą o rozpoznanie własnych potrzeb i możliwości.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (6–10 osób):
tel. 605 074 241.

21 września, czwartek

Niezwykły kraj – Indie – SPOTKANIE ODWOŁANE

~~Termin: 21.09.2023, godz. 10:00~~

~~Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27~~

~~Prowadzenie: Teresa Szewiota, podróżniczka
i przewodniczka~~

-

~~Spotkanie multimedialne w trakcie którego można poznać ciekawostki kulturalno-turystyczne oraz dowiedzieć się, co warto zobaczyć w Indiach.~~

~~Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:~~

~~tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl~~

Latino Dance

Termin: 21.09.2023, godz. 11:00–12:00

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Prowadzenie: Agnieszka Zygmunt, dr choreoterapii

W trakcie zajęć tanecznych Latino Solo będzie można posługiwać się rytmem, tańcem i ruchem. Przeniesiemy się na słoneczną, energetyczną i roztańczoną kolorową wyspę, pełną energii i radości życia. W tańcu odreagujemy napięcia dnia codziennego i doświadczymy radości płynącej z tańca. Wzmocnimy poczucie harmonii i siły, lekkości i wolności.

Prosimy zabrać wygodny strój oraz butelkę wody.

Wstęp bezpłatny. Dla osób spoza DDPC, zapisy:
tel. 71 799 30 40.

Koncert Chóru Sursum Corda

Termin: 21.09.2023, godz. 12:00

Miejsce: Uniwersytet Wrocławski, Uniwersytet Trze-
ciego Wieku, ul. Dawida 1/3, aula, p. II

Organizator: UWr, UTW

Prowadzący: Małgorzata Putkowska, technik ho-
telarstwa, słuchaczka UTW w UWr

Współprowadzący: Beata Krzenciessa

Koncert odbywa się w ramach Dolnośląskiego Fe-
stiwalu Nauki Edycja Wrocławska 2023.

Wstęp bezpłatny. Liczba miejsc: 200.

Jesienne metamorfozy

Termin: 21.09.2023, godz. 13:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Agnieszka Fabczyńska Mary Kay
oraz Agnieszka Majcher, Showroom – Studio Kre-
owania Wizerunku

Warsztaty: pielęgnacji, urody, wizażu i stylizacji.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Dzień otwarty w DDP połączony z warsztatami „Z brzozą na okrągło”

Termin: 21.09.2023, godz. 13:00–15:00

Miejsce: DDP, ul. Komuny Paryskiej 11 (wejście od
podwórza)

Prowadzenie: Anna Pudło, terapeuta zajęciowy,
Joanna Chuchrowska, instruktor ds. kulturalno-
oświatowych

Dla wszystkich uczestników wydarzenia prze-
widziane są materiały niezbędne do udziału
w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 5 osób):
tel. 71 343 25 30, e-mail: anna.pudlo@mcus.pl

Zdrowie seniora pod kontrolą

Termin: 21.09.2023

Miejsce: DDP, ul. Komuny Paryskiej 11 (wejście od podwórza)

Prowadzenie: NFZ Dolnośląski Oddział Wojewódzki

Zakres tematyczny:

- ◇ nowoczesne rozwiązania w zakresie e-zdrowia (e-recepty, e-skierowania, IKP),
- ◇ świadczenia dla osób niepełnosprawnych,
- ◇ lecznictwo uzdrowiskowe,
- ◇ rehabilitacja lecznicza,
- ◇ wyroby medyczne, portal diety NFZ.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (11–19.09.2023):
tel. 71 797 91 75,

e-mail: kancelaria@nfz-wroclaw.pl

Osobliwości Szymborskiej

Termin: 21.09.2023, godz. 17:00

Miejsce: Policealne Studium Animatorów Kultury SKIBA, ul. Niemcewicza 2, sala Widowiskowa

Prowadzenie: mgr Ewa Kramarczyk, Policealne Studium Animatorów Kultury „SKIBA” we Wrocławiu, mgr Elżbieta Piertalczyk, mgr Małgorzata Kosowska

Organizator: Uniwersytet Wrocławski, Uniwersytet Trzeciego Wieku

Wystawa, spektakl, gra w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki Edycja Wrocławska 2023.

Wstęp bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona do 60 osób. Obowiązują zapisy (01.09–20.09.2023):

e-mail: koordynator@skiba.edu.pl

22 września, piątek

Kreatywne popołudnie

Termin: 22.09.2023, godz. 10:00–13:00

Miejsce: Centrum Attestor, ul. Belwederczyków 29

Prowadzenie: Ewa Suchożebrska, prezes Fundacji Emma, wspólnik w firmie doradczo-szkoleniowej ATTESTOR SC, dyrektor Biura Karier i Praktyk w DSW we Wrocławiu

Warsztaty są kreatywną podróżą, która powiezie uczestników przez różne techniki rękodzielnicze.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (6-10 osób):
tel. 691 033 783.

Choroby oczu i profilaktyka

Termin: 22.09.2023, godz. 11:00

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27 i 23

Prowadzenie: Adam Stryj, specjalista ds. szkoleń
w firmie Polskie Pracownie Optyczne Sp. z o.o.

Bezpłatne badanie wzroku prowadzone przez firmę
Pracownie Optyczne.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Nordic walking – sposób na kondycję wśród barw jesieni

Termin: 22.09.2023, godz. 11:00–12:00

Miejsce: DDP nr 2, ul. Semaforowa 5

Prowadzenie: Marta Prochoń, fizjoterapeuta

Organizator: Miejskie Centrum Usług Socjalnych

Nordic walking to forma nie tylko sportu, ale też rekreacji, polegająca na marszach ze specjalnymi kijami. Wybierzemy się na wspólny spacer do pobliskiego parku podziwiać barwy jesieni. Bez ograniczeń wiekowych, zdrowotnych. Dla każdego, o każdej porze roku. Zajęcia warsztatowe. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane są materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 08.09.2023): tel. 71 302 75 18,
e-mail: marta.prochon@mcus.pl

Spełnione marzenia. „Opowiedz mi swoją historię”

Termin: 22.09.2023, godz. 11:00–12:30

Miejsce: DDP, ul. Karmelkowa 25

Organizator: Miejskie Centrum Usług Socjalnych

Stworzymy tablicę marzeń, wspomnień i opowieści uczestników. Poczęstunek.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 07.09.2023):
tel. 71 363 46 25, wew. 366.

Nie tylko muzea i wykopaliska. Miejsce kultury starożytnej we współczesnym świecie

Termin: 22.09.2023, godz. 11:00

Miejsce: Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna,
ul. św. Jadwigi 12

Prowadzenie: Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna, Międzykulturowa Akademia Trzeciego Wieku

Czy wiecie, że egipskiej królowej Kleopatrze bliżej jest czasowo do współczesności niż do czasu piramid? Czy zdajecie sobie sprawę, że elementy starożytnych opowieści i mitów znajdziemy we wszystkich niemal dziełach literackich i filmowych, w scenariuszach gier i w tekstach piosenek? W naszym codziennym języku obecnych jest mnóstwo słów i zwrotów pochodzących z tak zwanych „języków martwych”, a popularne powiedzenia i przysłowia często mają swoje korzenie na przykład w Biblii. Podczas międzypokoleniowych warsztatów sprawdzimy w jaki sposób starożytna historia, bohaterowie, mity, dzieła sztuki i literatury są obecne we współczesności i na ile są nam bliskie.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (od 01.09.2023):
tel. 71 346 99 00, e-mail: pr@ewst.pl
ewst.pl/dfn2023

Błękitny ekspres – spektakl teatralny

Termin: 22.09.2023, godz. 18:00

Miejsce: Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna,
ul. św. Jadwigi 12

Prowadzenie: Grupa Mam Teatr, Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna

Alan Smith to dziennikarz amerykański. Ma zrobić materiał o II wojnie światowej. Szukając bohaterów swojego reportażu wpada na pomysł, aby oddać hołd swojej babci, która była Polką i znaleźć kogoś tej narodowości, kto przeżył wojnę. Dwie

historie z tego samego okresu a jednak zupełnie inaczej zapamiętane. Dwie kobiety, które łączy miłość do tej samej muzyki. Po zakończeniu spektaklu spotkanie i rozmowa z aktorami.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (od 01.09.2023):
tel. 71 346 99 00, e-mail: pr@ewst.pl
ewst.pl/dfn2023

IV Wrocławska Gala Operetkowa

Termin: 22.09.2023, godz. 19:00
Miejsce: 4 Regionalna Baza Logistyczna,
ul. Pretficzna 24–28, sala widowiskowa
Prowadzenie: Stowarzyszenie Operetka Wrocławska

Wstęp tylko z zaproszeniami. Dystrybucja zaproszeń od 18.09.2023, godz. 10:00 w Punkcie Informacyjnym WCRS–WCS (p. nr 15). Akcja potrwa do wyczerpania zaproszeń.

23 września, sobota

Orszak Dziejów we Wrocławiu

Termin: 23.09.2023, godz. 10:00
Miejsce: zbiórka Przy Katedrze Wrocławskiej
Organizator: Fundacja Studium Culturae Ecclesiae

To wyjątkowe widowisko, przemarsz postaci historycznych zaprezentowanych przez młodzież i dorosłych, ukáže bogactwo piękna historii Polski. Inicjatywa, zapoczątkowana w Warszawie, po raz pierwszy zostanie zorganizowana we Wrocławiu. Planowana jest jako wydarzenie cykliczne. W wydarzeniu mogą wziąć udział seniorzy, uczniowie i studenci, grupy rekonstrukcyjne, koła historyczne, organizacje i instytucje zainteresowane promowaniem dziedzictwa naszego narodu i jego wkładu w życie Europy i świata.

Informacje:
tel. 667 675 558, e-mail: fund.art@poczta.onet.pl

Piknik czytelniczy CK Agora

Termin: 23.09.2023, godz. 12:00–14:00
Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 5a

Szczegółowe informacje dotyczące programu wydarzenia dostępne będą na stronie organizatora www.ckagora.pl oraz na www.seniorzy.wroclaw.pl w sierpniu 2023.

Wstęp wolny.

Festiwal „Naturalnie dbam o zdrowie”

Termin: 23.09–24.09.2023, godz. 10:00–20:00
Miejsce: Pałac w Gałowie, dojazd autobusem 917
Organizator: Naturalnie dbam o zdrowie oraz IG FUNDACJA

To wyjątkowe wydarzenie, które skupia się na zdrowym stylu życia i naturalnych sposobach dbania o zdrowie. Podczas festiwalu odbędą się wykłady i warsztaty, które pomogą zdobyć wiedzę na temat naturalnych metod wspomagania organizmu i dbania o ciało. Odbędzie się również spacer zielarski, podczas którego będzie można poznać różne rośliny lecznicze. Wszystkie informacje wraz z harmonogramem wykładów będą dostępne na fb Naturalnie dbam o zdrowie.

Wstęp bezpłatny.

Morskie opowieści

Termin: 23.09.2023, godz. 16:00
Miejsce: Polana Karłowicka Wrocław
Organizator: Fundacja Emma

Szanty – koncert plenerowy na Polanie Karłowickiej. Koncert poprowadzą: Bolesław Lang i Krystyna Tułasiewicz z grupą teatralną Radośni Seniorzy.

Wstęp wolny.

Warsztaty edukacyjne dla Seniorów

Termin: 24.09.2023, godz. 14:30
Miejsce: Scena im. Grzegorzewskiego, Teatr Polski we Wrocławiu (sala prób, wejście od Bogusławskiego)
Prowadzenie: Marcin Piejaś, aktor Teatru Polskiego

Prosimy o wygodny ubiór! Warsztaty odbędą się bezpośrednio przed spektaklem „Sen nocy letniej”.

Czas trwania warsztatów – 75 min.

Wstęp płatny – symboliczny 1 zł. Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy (od 11.09.2023):
tel. 71 316 08 17.

24 września, niedziela

Spektakl „Sen Nocy Letniej”

Termin: 24.09.2023, godz. 17:00

Miejsce: Teatr Polski we Wrocławiu, Scena im. Grzegorzewskiego

Spektakl w reżyserii M. Piekorz. Jedna z najzabawniejszych i najbardziej wyrafinowanych sztuk Williama Shakespeare'a poświęcona zgłębianiu natury uczuć. Komedia pomyłek osnuta na motywach antycznych, utrzymanych w klimacie baśni poetyckiej. Inscenizacją „Snu nocy letniej” zajęła się ceniona reżyserka filmowa Magdalena Piekorz.

Wstęp bezpłatny. Akcja potrwa do wyczerpania biletów. Dystrybucja biletów od 21.09.2023, godz. 10:00 w Punkcie Informacyjnym WCRS–WCS (p. nr 15).

Spotkanie z aktorami po spektaklu „Sen Nocy Letniej”

Termin: 24.09.2023, godz. 19:30

Miejsce: Teatr Polski we Wrocławiu, Scena im. Grzegorzewskiego

Prowadzenie: Juliusz Lichwa

Spotkanie aktorów z publicznością po spektaklu, w sprawdzonym i lubianym formacie z mikrofonem otwartym dla widzów. Nie boimy się żadnych pytań!

Wstęp bezpłatny. Wyłącznie dla widzów spektaklu.

25 września, poniedziałek

Dzień otwarty w DDP połączony z warsztatami tematycznymi „Nasze anioły”

Termin: 25.09.2023, godz. 09:30–12:00

Miejsce: DDP, ul. Skwierzyńska 23/2

Prowadzenie: Barbara Brzozowska, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Warsztaty decoupage połączone z angelologią. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane są materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 5 osób):
tel. 71 361 23 11,

e-mail: barbara.brzozowska@mcus.pl

Stoisko podatkowe i celno-skarbowe

Termin: 25.09.2023, godz. 10:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Sebastian Polański, główny specjalista z Referatu Komunikacji Izby Administracji Skarbowej we Wrocławiu, Janusz Obrzut, funkcjonariusz Służby Celno-Skarbowej

Spotkanie z przedstawicielami Izby Administracji Skarbowej we Wrocławiu. W trakcie spotkania będą omawiane sprawy podatkowe (rozliczenia e-PIT) oraz celno-skarbowe. Zostaną zaprezentowane okazy CITES, czyli wyroby ze zwierząt, które podlegają ochronie, tj. Konwencji Waszyngtońskiej.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

26 września, wtorek

III Igrzyska dla Seniorów Domów Pomocy Społecznej

Termin: 26.09.2023, godz. 10:00–13:00

Miejsce: DPS, ul. Mączna 3

Prowadzenie: Zespół Terapii Zajęciowej i Zespół Terapii Ruchowej

Coroczne Igrzyska dla Seniorów Domów Pomocy Społecznej MCUS we Wrocławiu – to nowa forma współzawodnictwa uczestników polegająca na udziale w różnorodnych konkurencjach sprawnościowych.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 15.09.2023):
e-mail: andrzej.slusarski@mcus.pl

Przegląd Małych Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim

Termin: 26.09.2023, godz. 10:00–17:00

Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 5a

Szczegółowe informacje dotyczące programu wydarzenia dostępne będą na stronie organizatora www.ckagora.pl oraz www.seniorzy.wroclaw.pl

Wstęp wolny. Zgłoszenia kabaretów i teatrów:
tel. 609 660 132.

27 września, środa

Zwiedzanie Sali Tradycji Straży Miejskiej

Termin: 27.09.2023, godz. 11:00

Miejsce: zbiórka przy portierni budynku Straży Miejskiej, ul. Na Grobli 14/16, Wrocław

Prowadzenie: st. insp. Paweł Grąbczewski, funkcjonariusz Straży Miejskiej Wrocławia, przewodnik miejski

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 10 osób):
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Zakładka do książki metodą decoupage

Termin: 27.09.2023, godz. 10:00–12:00

Miejsce: DPS, ul. Karmelkowa 25

Prowadzenie: Małgorzata Wójcik-Kruk, st. instruktor terapii zajęciowej

Warsztaty arteterapii podczas których uczestnicy z pomocą terapeutów wykonają ozdobne zakładki do książek metodą decoupage. Materiały do zajęć zapewnia organizator. Wykonane zakładki zostaną zabrane przez uczestników zajęć na pamiątkę.

Wstęp bezpłatny. Ilość miejsc ograniczona (do 3 osób z każdego DPS oraz 3 osoby z zewnątrz).

Obowiązują zapisy (do 18.09.2023 do godz. 14:00).
Zgłoszenia: tel. 694 354 730,
e-mail: malgorzata.wojcik-kruk@mcus.pl

Aktywniaki Senioraki

Termin: 27.09.2023, godz. 10:00

Miejsce: siedziba Dolnośląskiego Oddziału Okręgowego PCK, ul. Bujwida 34

Prowadzenie: Ewa Duda, Dyrektor Dolnośląskiego Oddziału Okręgowego Polskiego Czerwonego Krzyża

W trakcie warsztatów będą doskonalone procesy poznawcze osób starszych, takie jak: pamięć, koncentracja uwagi, spostrzeganie, myślenie abstrakcyjne. Ćwiczenia z zakresu gimnastyki mózgu, kinezylogii edukacyjnej pomogą w aktywizacji i integracji uczestników.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (od 12.09.2023):
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Joga kręgosłupa

Termin: 27.09.2023, godz. 11:00–12:30

Miejsce: DDP „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15b, sala gimnastyczna

Prowadzenie: dr Katarzyna Bulińska, fizjoterapeutka, adiunkt badawczo-dydaktyczny AWF we Wrocławiu

Praktyka poświęcona najczęstszym problemom kręgosłupa ze zwróceniem uwagi na regulację oddechu i pracę świadomościową nad ciałem. Sprzęt do ćwiczeń dostępny jest na miejscu. Jogę praktykujemy na bosy.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 13 osób):
tel. 71 799 30 40.



Centrum Medyczne FutureMeds - Partner Strategiczny Wrocławskich Dni Seniora

FutureMeds to sieć nowoczesnych Centrów Medycznych zajmujących się prowadzeniem badań klinicznych nowych leków i terapii.

Jesteśmy zespołem specjalistów z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu badań klinicznych, odgrywających kluczową rolę w rozwoju medycyny i farmacji.

W związku z naszym udziałem we Wrocławskich Dniach Seniora przygotowaliśmy specjalną ofertę bezpłatnych badań i konsultacji lekarskich.

 **Centrum Medyczne FutureMeds we Wrocławiu**
 www.futuremeds.pl
 **71 300 39 88**



Specjalna akcja promocji zdrowia z okazji Wrocławskich Dni Seniora

Bezpłatny pakiet badań krwi dla osób po 60. roku życia

- Bez kosztów
- Bez skierowania
- Bez kolejek

Co obejmuje pakiet badań krwi?

- lipidogram
- morfologia
- ALT
- AST
- kreatynina
- glukoza*

*dla osób chorujących na cukrzycę dodatkowo hemoglobina glikowana

 Centrum Medyczne FutureMeds we Wrocławiu

 www.futuremeds.pl  71 300 39 88

Badania kliniczne – przyszłość medycyny i szansa na zdrowie Pacjenta

**Czy wiesz, co zyskują Pacjenci
biorący udział w badaniach klinicznych?**



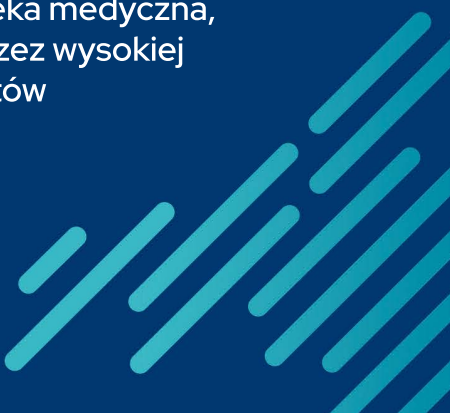
Dostęp do nowoczesnych
oraz innowacyjnych terapii



Możliwość wykonania bezpłatnych,
specjalistycznych badań



Bezpłatna opieka medyczna,
świadczona przez wysokiej
klasy specjalistów



Naszym priorytetem jest bezpieczeństwo Pacjenta



Centra Medyczne FutureMeds prowadzą badania kliniczne w wielu obszarach terapeutycznych:

- ▶ kardiologia
- ▶ diabetologia
- ▶ reumatologia
- ▶ pulmonologia
- ▶ alergologia
- ▶ gastroenterologia
- ▶ dermatologia
- ▶ szczepienia
- ▶ choroby wątroby
- ▶ onkologia



Dołącz do grona zadowolonych
klientów DCU

DCU
UBEZPIECZENIA

UBEZPIECZENIA



Polisy dopasowane
do potrzeb klientów



tysiące zadowolonych
klientów



doskonała cena
do jakości

Oferta ubezpieczeń w DCU
to najlepsze Towarzystwa Ubezpieczeniowe
w jednym miejscu.

Oszczędzasz czas i pieniądze!

Ubezpieczamy:

- **SAMOCHÓD**
- **DOM/MIESZKANIE**
- **PODRÓŻE**
- **FIRMĘ**
- **ŻYCIE I ZDROWIE**

DCU UBEZPIECZENIA
RENATA STRYJAKIEWICZ
ul. Bulwar Ikara 17/5a
54-130 Wrocław



wroclaw.ikara@mydcu.eu



668 897 862

Razem zrozumiemy Alzheimera

Termin: 27.09.2023, godz. 13:00

Miejsce: siedziba Dolnośląskiego Oddziału Okręgowego PCK, ul. Bujwida 34, Wrocław

Prowadzenie: Ewa Duda, Dyrektor Dolnośląskiego Oddziału Okręgowego Polskiego Czerwonego Krzyża

W trakcie wykładu poruszone zostaną następujące zagadnienia: objawy chorobowe, przebieg choroby, sposoby leczenia, wsparcie dla opiekunów osób chorych na Alzheimera.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (od 12.09.2023):
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Krokiet – międzypokoleniowa gra towarzyska

Termin: 27.09.2023, godz. 12:00

Miejsce: Park Stanisława Staszica we Wrocławiu, zbiórka przy okrągłym placu (dawna fontanna)

Prowadzenie: Jadwiga Gałęcka, Stowarzyszenie Nowe Nadodrze

W trakcie spotkania dowiemy się, jaki jest niezbędny sprzęt do gry, boisko, rodzaje torów krokietowych, zasady, techniki uderzania, poznamy rekreacyjno-integracyjny charakter gry.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

„Fredro i Fredrusie” na fotografii, czyli „ojca komedii polskiej” życie prywatne

Termin: 27.09.2023, godz. 13:00–14:00

Miejsce: Zakład Narodowy im. Ossolińskich,
ul. Szewska 37, Sale pod Kopułą

Prowadzenie: dr Grzegorz Polak, Dział Sztuki (Ossolineum)

Oprowadzanie kuratorskie po wystawie czasowej. „Żaden jeszcze mężczyzna nie umarł z miłości” – słowa te przypisywane są Aleksandrowi Fredrze, który nieomal sam z miłości nie umarł. Jak wyglądało życie prywatne tego „żołnierza napoleońskiego, ojca komedii polskiej”, który żyjąc 83 lata

stał się świadkiem burzliwej historii Polski XIX w.?

Wstęp wolny. Bez konieczności zapisów.

Czarna ospa, czyli pożytek z kataklizmu – rocznica epidemii czarnej ospy we Wrocławiu

Termin: 27.09.2023, godz. 16:00

Miejsce: Rynek 6

Organizator: Muzeum Pana Tadeusza Zakład Narodowy im. Ossolińskich

Prowadzenie: dr Joanna Hytrek – Hryciuk

W tym roku obchodzimy rocznicę epidemii czarnej ospy, która latem i jesienią 1963 r. nawiedziła Wrocław. Skąd ospa prawdziwa wzięta się w mieście nad Odrą? Czy variola vera zawsze była jedynie chorobą? Jaką rolę w wynalezieniu szczepionki odegrały krowy, deszcze monsunowe i 300 milionów dolarów?

Wstęp wolny. Bez konieczności zapisów.

28 września, czwartek

Bezpieczny Senior

Termin: 28.09.2023, godz. 10:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: starszy aspirant Michał Kawalec, Wydział Prewencji i Patrolowego Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu oraz prawnik z Fundacji Przyszłość Pokoleń

Spotkanie edukacyjno–informacyjne poświęcone skutecznym metodom zapobiegania negatywnym zjawiskom, takim jak oszustwa, kradzieże rozboje. Celem jest także podniesienie świadomości seniorów z zakresu własnego bezpieczeństwa. Uczestnicy dowiedzą się, w jaki sposób oszuści próbują okradać innych. Wskazane zostaną sytuacje, które mogą pomóc w rozpoznaniu złych zamiarów osób, które się z nami kontaktują, np. telefonicznie czy mailowo.

Ponadto prawnik z Fundacji Przyszłość Pokoleń opowie o ważnych aspektach prawa spadkowego

(tj. dziedziczenie ustawowe, testamentowe, porady „jak napisać testament?”, prawa spadkobierców, pojęcie „zachowku”) oraz o sprawach życia codziennego, a także celowym doprowadzaniu do nierozsądnego rozporządzania majątkiem (w granicach prawa), kradzież tożsamości, ochrona danych osobowych, obowiązek alimentacyjny, problem przemocy wobec osób starszych, utrata dokumentu, prawa konsumenta, zawieranie umów (formy możliwości rezygnacji z umowy, różnice między niezgodnością towaru z umową a gwarancją).

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Dzień otwarty w DDP połączony z warsztatami „Pamięć, wiedza, uwaga”

Termin: 28.09.2023, godz. 10:30–11:30

Miejsce: DDP, ul. Kościuszki 67

Prowadzenie: Agnieszka Kinasz, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Wspólne trenowanie pamięci poprzez zabawę (kalambury, quiz). Rebusy, zgadywanki i inne przeplatanki. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane są materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 10 osób):
tel. 71 341 90 32, e-mail: agnieszka.kinasz@mcus.pl

Zdrowy kręgosłup z elementami pilatesu

Termin: 28.09.2023, godz. 11:00

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Prowadzenie: Eugenia Mykytyak, instruktor pilatesu

„Zdrowy kręgosłup” to zestaw ćwiczeń dla każdego, w różnym wieku bez względu na poziom aktywności fizycznej. Proponowane ćwiczenia pomagają w zminimalizowaniu nacisku na poszczególne kręgi, ból zostanie zmniejszony, a mięśnie przykurczone będą rozluźnione i rozciągnięte. Zajęcia „Zdrowy kręgosłup z elementami pilatesu” to nie tylko ćwiczenia, ale też nauka prawidłowego oddychania i utrzymania poprawnej postawy ciała. Obowiązuje wygodny strój i butelka wody.

Wstęp bezpłatny. Zapisy: tel. 71 799 30 40.

Spotkanie z radcą prawnym dotyczące upadłości konsumenckiej

Termin: 28.09.2023, godz. 13:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27

Co to jest upadłość konsumencka, kto ją może ogłosić i w jaki sposób? Co zrobić, kiedy nie radzimy sobie ze splotą zobowiązań i wpadliśmy w spiralę zadłużenia.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Podziel się muzyką, którą kochasz – winylowy czwartek

Termin: 28.09.2023, godz. 11:00–13:00

Miejsce: DDP nr 1, ul. Semaforowa 5

Prowadzenie: Małgorzata Kożuchowska, terapeuta zajęciowy

Organizator: Miejskie Centrum Usług Socjalnych

Zajęcia muzyczno – taneczne. Pragniemy zaprosić miłośników „winyli” w podróż sentymentalną szlakami przeszłości – rozwijając „Naszą terażniejszość”. Przynies swoje ulubione płyty i podziel się z nami tym co kochasz, a My oddźwiemy się tym samym. Razem poczujemy „uzdrawiającą moc muzyki”.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 08.09.2023):
tel. 517 793 127.

Wspomnień czar – harmonijkowy album na zdjęcia

Termin: 28.09.2023, godz. 11:00–12:00

Miejsce: DDP nr 2, ul. Semaforowa 5

Prowadzenie: Elżbieta Ausobska, terapeuta zajęciowy

Organizator: Miejskie Centrum Usług Socjalnych

Wspomnienia uchwycone na zdjęciu warto przechowywać nie tylko w telefonie czy komputerze. Zapraszamy na zajęcia warsztatowe podczas których wykonamy album w formie harmonijki

z ozdobną okładką na zdjęcia w formacie 9x13 cm.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 08.09.2023):
tel. 71 302 75 18,
e-mail: elzbieta.ausobska@mcus.pl

Przedstawienie „Wspomnienia Alkoholika”

Termin: 28.09.2023, godz. 17:00
Miejsce: Polski Komitet Pomocy Społecznej,
ul. Dubois 11/13, I p.
Prowadzenie: Kabaret ODŁAM i Przyjaciele

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (od 20.09.2023
w godz. 09:00–16:00): tel. 609 147 495.

Dojrzała Przedsiębiorczość: aspekt zarobkowy i społeczny pracy w wieku późnej dorosłości, bankowanie seniora

Termin: 29.09.2023, godz. 11:00
Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27
Prowadzenie: Dorota Skoczył, absolwentka
Wrocławskiej Szkoły Liderów

Porozmawiamy na temat: znaczenia pracy zawodowej dla osób po 60. roku życia, o plusach i minusach przejścia na emeryturę, o możliwościach zarobkowania w późnej dorosłości.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Jesień nie jest taka zła

Termin: 29.09.2023, godz. 11:00–12:30
Miejsce: DDP, ul. Karmelkowa 25
Organizator: Miejskie Centrum Usług Społecznych

Podczas spotkania przewidziany jest odczyt wierszy, wysłuchanie piosenek o tematyce jesiennej, wykonanie prac plastycznych, zabawa integracyjna oraz poczęstunek.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 07.09.2023):
tel. 71 363 46 25, wew. 366.

30 września, sobota

Integracyjne czytanie fragmentów „Zemsty” na wrocławskim Rynku – SPOTKANIE ODWOŁANE

~~Termin: 30.09.2023~~

~~Miejsce: Rynek (przy pomniku Aleksandra Fredry)~~

~~Organizator: Wrocławski Dom Literatury~~

~~Plenerowe czytanie fragmentów „Zemsty” Aleksandra Fredry z okazji Roku Aleksandra Fredry. Do udziału zaproszeni są mieszkańcy Wrocławia (różne grupy wiekowe). Uczniowie, studenci; osoby dorosłe, seniorzy najpierw wezmą udział w warsztatach z profesjonalnymi aktorami, by 30 września wspólnie przeczytać fragmenty „Zemsty” na wrocławskim Rynku. Warsztaty poprzedzające czytanie odbędą się we wrześniu w klubie Proza (Przejście Garncarskie 2). Występ zostanie zarejestrowany w formie wideo.~~

~~Udział w wydarzeniu bezpłatny. Obowiązują zapisy.~~

~~Więcej na stronie organizatora:~~

~~www.literatura.wroclaw.pl~~

Piękne, pachnące i kolorowe... czyli o roli kwiatów w sztuce dawnych mistrzów

Termin: 30.09.2023, godz. 16:00

Miejsce: MNWr. pl. Powstańców Warszawy 5

Prowadzenie: Michał Antoni Pieczka, Muzeum Narodowe we Wrocławiu

Kwiaty, te bodaj najpiękniejsze dzieła Matki Natury, od tysięcy lat cieszą zmysły człowieka. Różnorodnym wariantom ich kształtów, barw i zapachów nie ma wprost końca! Nic zatem dziwnego, że stały się one inspiracją dla wielu malarzy żyjących w dawnych epokach i tworzących w różnych stylach. Podczas spotkania w przestrzeni Muzeum Narodowego we Wrocławiu odbędzie się niezwykły spacer kwietnym szlakiem, podczas którego jego uczestnicy obejrzą najpiękniejsze wybrane obrazy ukazujące kwiaty najrozmaitszych gatunków roślin. Prowadzący wyjawi swoim gościom różne sekrety kwiatów i omówi ich symboliczne znaczenie w świecie sztuki.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 372 51 48,
e-mail: edukacja@mnwr.pl

Benjamin Bilse

Termin: 30.09.2023, godz. 18:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna

Zespół West Side Sinfonietta jest wspólną inicjatywą muzyków Narodowego Forum Muzyki we Wrocławiu i Filharmonii im. M. Karłowicza w Szczecinie. Instrumentaliści obu znakomitych instytucji z zachodniej Polski wymieniają się różnorodnymi doświadczeniami artystycznymi. Orkiestra nie jest prowadzona tradycyjnie przez dyrygenta, lecz przez skrzypka. Funkcję tę pełni koncert - mistrzowie Marcin Danilewski i Paweł Maślanka, którzy wraz z doskonałym kontrabasistą Jackiem Sosną tworzą trzon zespołu.

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oferta specjalna: 20 zł. Więcej na: www.nfm.wroclaw.pl

01 października, niedziela

Zjednoczeni w śpiewie

Termin: 01.10.2023, godz. 16:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna

Myślą przewodnią koncertu Chóru NFM, Chóru Dziewczęcego NFM, Chóru Chłopięcego NFM i Zespołu Wokalnego „Rondo” jest jednocząca siła śpiewu. Znakomici artyści zaprezentują dzieła dziesięciu kompozytorów, w tym dwa utwory, które podczas niniejszego koncertu będą miały swoje prawykonania.

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oferta specjalna: 20 zł. Więcej na: www.nfm.wroclaw.pl

Przesiewowe badania pamięci

Termin: 01-31.10.2023

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, s. 204

Prowadzenie: Dagmara Zniszczoł, psycholog

Indywidualne spotkania przesiewowe badania

pamięci dedykowane seniorom z wrocławskich klubów seniora.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 799 30 40. Ilość miejsc ograniczona.
Data i godz. spotkania ustalana jest indywidualnie.

02 października, poniedziałek

Jak korzystać z dóbr wieku senioralnego?

Termin: 02.10.2023, godz. 11:00–12:00
Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula
Prowadzenie: Anna Szwarc, psycholog

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 799 30 40. Ilość miejsc ograniczona.

03 października, wtorek

Jesienne lampiony

Termin: 03.10.2023, godz. 10:30–12:30
Miejsce: DPS, ul. Rędzińska 66/68
Prowadzenie: Bogumiła Budzisz, instruktor ds. terapii zajęciowej, Aleksandra Lazarek, instruktor ds. terapii zajęciowej

W trakcie warsztatów będą wykonywane lampiony techniką serwetkową z materiałów naturalnych jak liście i suszone kwiaty, w połączeniu z papierem ryżowym i sznurkiem oraz innymi elementami jesiennymi.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 29.09.2023 do godz. 15:00): tel. 71 354 98 94,
e-mail: aleksandra.lazarek@mcus.pl

Trening pamięci

Termin: 03.10.2023, godz. 10:30–12:00
Miejsce: DDP, ul. Żeromskiego 37/1
Prowadzenie: Anna Pudło, terapeuta zajęciowy, opiekunowie medyczni

Wydarzenie zamknięte tylko dla klientów DDP.

Spotkanie autorskie z Agnieszką Krawczyk

Termin: 03.10.2023, godz. 16:00

Miejsce: MBP Filia 16, ul. Kolistka 17

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna

Spotkanie z pisarką Agnieszką Krawczyk, autorką powieści obyczajowych, kryminałów, a także książek dla dzieci. Najbardziej znane serie obyczajowe jej autorstwa to „Czary codzienności”, „Ulica Wierzbowa” i „Leśne ustronie”. Wydała do tej pory 29 powieści dla dorosłych, dwie książeczki dla dzieci oraz jest autorką opowiadań do 12 antologii świątecznych, obyczajowych i kryminalnych. Jej hobby to zbieranie sensacyjnych i jednocześnie śmiesznych artykułów z gazet oraz niezamierzenie humorystycznych nekrologów.

Kolekcjonuje też stare ilustrowane wydania książek dla dzieci i interesuje się sztuką, szczególnie malarstwem współczesnym.

Wstęp wolny.

Warsztaty linorytu dla seniorów

Termin: 03.10.2023, godz. 17:00

Miejsce: MultiCentrum MBP, ul. Powstańców Śląskich 210, Wrocław

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna

Uczestnicy zajęć dowiedzą się, czym jest grafika artystyczna oraz techniki druku wypukłego, do których należy linoryt. Usłyszą o tym, kiedy powstały pierwsze linoryty, jacy byli najbardziej znani twórcy pracujący w tej technice oraz jakich materiałów i narzędzi używa się do tworzenia linorytów. Następnie każdy stworzy własny projekt grafiki, wytnie ją w matrycy i odbije na kartce. Uczestnicy będą mogli zabrać do domu zarówno odbitki, jak i swoje matryce (wycięte grafiki).

Uwaga!

Na zajęciach pracujemy z ostrymi narzędziami (dłuta – ich użycie wymaga siły i precyzji) oraz brudzącymi farbami graficznymi (zachęcamy do założenia ubrań, które mogą się pobrudzić).

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:

tel. 71 364 69 66,
e-mail: multicentrum2@biblioteka.wroc.pl

04 października, środa

Gala wręczenia nagród laureatom konkursu poetycko-literackiego

Termin: 04.10.2023, godz. 10:00
Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27
Prowadzenie: WCRS–WCS, grupa o-CAL-eni

Rozstrzygnięcie konkursu poetycko-literackiego, pt. „Wiatr łamie wysokie drzewa, pochyła trawy”. Spotkanie poetycko-muzyczne. Oprawa muzyczna: Akademia Dźwięku Legato.

Zgłoszenia do konkursu przyjmowane są do 08.09.2023. Regulamin konkursu na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Pilates

Termin: 04.10.2023, godz. 11:00
Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, sala gimnastyczna
Prowadzenie: Eugenia Mykytyak, instruktor pilatesu

Ćwiczenia dla osób średniozaawansowanych. Polegają one na wzmacnianiu gorsetu mięśniowego, na dolegliwości w odcinku lędźwiowo-krzyżowym, odblokowujące staw biodrowy. Połączenie ćwiczeń z oddechem przeponowym. Obowiązuje wygodny strój i butelka wody.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (13 osób):
tel. 71 799 30 40.

Seniorzy w podróży

Termin: 04.10.2023, godz. 13:00
Miejsce: ul. Z. Krasińskiego 1, Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu
Organizator: Muzeum Poczty i Telekomunikacji

Konkurs na najciekawszą pocztówkę przesłaną z wakacji seniora, zakończony wernisażem i wystawą z nadesłanych prac. Kartki można przesyłać od 17.05–30.09.2023 r. na adres Muzeum. Wernisaż wystawy uświetni swoim autorskim programem Kabaret „Odłam”. Regulamin i zasady konkursu na stronie Muzeum.

Wstęp wolny.

Fredro nasz wrocławski

Termin: 04.10.2023, godz. 13:00–14:00

Miejsce: Zakład Narodowy im. Ossolińskich,
ul. Szewska 37, Sale pod Kopułą

Prowadzenie: Aldona Mikucka, Dział Programowy (Ossolineum)

Oprowadzanie kuratorskie po wystawie czasowej. Pomnik Aleksandra Fredry stojący na wrocławskim Rynku tak bardzo wrósł już w pejzaż miejski, że trudno wyobrazić sobie, żeby w tym miejscu go nie było. Fredro we Wrocławiu to nie tylko pomnik, ale również bezcenne autografy literackie, czyli teksty utworów zapisane własnoręcznie przez komediopisarza, znajdujące się w zbiorach Ossolineum. Spotkanie na wystawie stanie się okazją nie tylko do jej obejrzenia czy poznania okoliczności, w jakich rękopisy trafiły do Wrocławia, ale także do podzielenia się własnymi wspomnieniami z związanymi z pomnikiem hrabiego.

Wstęp wolny.

Bal Senioralny

Termin: 04.10.2023, godz. 17:00–22:00

Miejsce: Restauracja Letnia w ZOO

Organizator: Krzysztof Strecker z grupami senioralnymi przy PTW-WCRS

Wstęp płatny. Zapisy i zaproszenie tel. 609 660 132.

05 października, czwartek

Dzień otwarty w DDP połączony z warsztatami pt. „Ramkowy szal puzzlowy”

Termin: 05.10.2023, godz. 10:00–12:00

Miejsce: DDP, ul. Komuny Paryskiej 11 (wejście od podwórza)

Prowadzenie: Anna Pudło, terapeuta zajęciowy, Joanna Chuchrowska, instruktor ds. kulturalno-
oświatowych

Wykonanie ramek na zdjęcia z puzzli. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały są niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 5 osób):
tel. 71 343 25 30, e-mail: anna.pudlo@mcus.pl

Aloesowe warsztaty dla zdrowia i urody

Termin: 05.10.2023, godz. 10:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Bogusława Franczak – Menadżer
Forever

W trakcie spotkania można będzie dowiedzieć się jak dzięki właściwościom aloesu czuć się lepiej i wyglądać piękniej, poznać i wypróbować kosmetyki z naturalnego aloesu, skosztować czystego aloesowego miąższu do picia, skorzystać z zabiegu pielęgnacyjnego na twarz lub dłonie oraz porozmawiać o zdrowotnych właściwościach tej niezwykłej rośliny podziwianej od tysięcy lat.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

VII Turniej brydża towarzyskiego i innych gier karcianych

Termin: 05.10.2023, godz. 13:00–16:00

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Prowadzenie: Stanisław Dzińba

Rozgrywki odbędą się w trzech grach karcianych: brydż towarzyski, remi brydż i „tysiąc” trójkowy

w systemie pucharowym. Przewidziano nagrody, dyplomy i puchary oraz pamiątkowy emblemat.

Wstęp bezpłatny. Ilość miejsc ograniczona.
tel. 71 799 30 40.

Aplikacje mobilne, czyli jak to działa?

Termin: 05.10.2023, godz. 14:00

Miejsce: MBP Filia nr 14, ul. Wilhelma Grapowa 1

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna

Współczesne telefony oferują o wiele więcej funkcji niż dzwonienie i wysyłanie sms-ów. Wiele aplikacji pomaga nam np. w dbaniu o zdrowie, w zakupach i wielu innych życiowych sytuacjach. O tym co to są aplikacje i jak je zainstalować na naszych smartfonach porozmawiamy w trakcie warsztatów. Prosimy o zabranie smartfonów z dostępem do internetu.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 798 847 351,
e-mail: mbp14@biblioteka.wroc.pl

06 października, piątek

Jesienne stylizacje okularowe

Termin: 06.10.2023, godz. 11:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Anna Małecka, stylistka opraw okularowych, Pracownia Optyczne

Odpowiednio dobrane oprawki okularowe uwydatnią najlepsze cechy twojej urody i staną się ważnym elementem codziennej i okolicznościowej stylizacji. W trakcie spotkania poznamy najmodniejsze i ożywiające oprawy okularowe, które wydobędą naturalny wdzięk i urok każdej osoby.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

07 października, sobota

Droga do duszy

Termin: 07.10.2023, godz. 18:00

Miejsce: CK Agora, ul. Serbska 5a, sala widowiskowa

Organizator: Centrum Kultury Agora

Najpiękniejsze piosenki z repertuaru takich artystów jak Anna German, Zbyszek Wodecki, Seweryn Krajewski czy Agnieszka Osiecka.

Cena: 40 zł

(-20% z Kartą Nasz Wrocław Premium i -30% z Kartą Nasz Wrocław Max).

Wróćmy do tamtych lat!

Termin: 07.10.2023, godz. 15:00

Miejsce: gmach główny MNWr., pl. Powstańców Warszawy 5

Prowadzenie: Michał Antoni Pieczka, Muzeum Narodowe we Wrocławiu

Przedmioty codziennego użytku w naszych domach dawniej i współcześnie – spacer tematyczny po galeriach stałych MNWr. Każdy z nas, którego czas dzieciństwa przypadł na inne dekady XX w., ma w pamięci te same przedmioty codziennego użytku związane z prowadzeniem domowego gospodarstwa. Jednak te same przedmioty służące do określonego celu takiego jak, np. pranie, szycie, pisanie, komunikacja, zmieniały z czasem swoje kształty i były wykonywane z już zupełnie innych materiałów. Podczas spotkania zaprezentowane zostaną m.in. dawne pralki, telefony, żelazka, maszyny do szycia, radiodbiorniki, maszyny grające oraz wiele innych fascynujących urządzeń!

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (od 02.10.2023): tel. 71 372 51 48, e-mail: edukacja@mnwr.pl

09 października, poniedziałek

Kinezyjologia edukacyjna

Termin: 09.10.2023, godz. 13:45–15:00

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Prowadzenie: Paulina Partyka, pedagog, arteterapeuta, certyfikowany instruktor kinezyjologii

Gimnastyka mózgu wg Paula Dennisona. Zestaw ćwiczeń wspomagający pamięć, wydolność mózgu i koordynacji motoryki ciała.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 799 30 40.

10 października, wtorek

Szaleństwa Rokoka

Termin: 10.10.2023, godz. 12:00

Miejsce: Pawilon Czterech Kopuł, ul. Wystawowa 1

Organizator: Pawilon Czterech Kopuł Muzeum Sztuki Współczesnej Oddział Muzeum Narodowego

Oprowadzanie po wystawie Szaleństwa Rokoka, będącej prezentacją obrazów, rzeźb, rzemiosła artystycznego i mody. To nie tylko pokaz dzieł powstałych na Śląsku w drugiej połowie XVIII w., ale również egzemplifikacja ponownego zafascynowania tą stylistyką na przełomie XIX i XX stulecia, a także jej obecnością w najnowszych realizacjach współczesnych.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (02–06.10.2023): tel. 71 712 71 81, e-mail: edukacja.pawilon@mnwr.pl

Gdy mówienie do siebie „uspokój się” nie wystarczy

Termin: 10.10.2023, godz. 11:00–12:00

Miejsce: DDP nr 1, ul. Semaforowa 5

Prowadzenie: Amanda Tomaszewska, psycholog
Organizator: Miejskie Centrum Usług Socjalnych

W dniu Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego zachęcamy, aby zatroszczyć się o siebie. Zajęcia rozpoczną się psychoedukacją na temat emocji oraz ich funkcji w naszym codziennym życiu. Na-

stępnie uczestnicy w formie warsztatowej będą mieli możliwość nauczenia się, jak rozpoznawać emocje oraz w jaki sposób sobie z nimi radzić. Samoregulacja jest to zdolność do równoważenia i regulowania emocji do stanu spokoju oraz odprężenia, aby skutecznie poradzić sobie z trudnościami, jakie przynosi nam życie.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 05.10.2023):
tel. 733 411 307,
e-mail: amanda.tomaszewska@mcus.pl

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Termin: 10.10.2023, godz. 11:00–13:00
Miejsce: DDP, ul. Skoczylasa 8
Organizator: Miejskie Centrum Usług Socjalnych

Zajęcia z psychologiem, podczas których każdy z uczestników zdobędzie wiedzę i umiejętności jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Podczas spotkania odbędą się również warsztaty integracyjne.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 07.10.2023):
tel. 664 941 508,
e-mail: agnieszka.galczyńska@mcus.pl

11 października, środa

Zwiedzanie Sali Tradycji Straży Miejskiej

Termin: 11.10.2023, godz. 11:00
Miejsce: zbiórka przy portierni budynku Straży Miejskiej, ul. Na Grobli 14/16
Prowadzenie: st. insp. Paweł Grąbczewski, funkcjonariusz Straży Miejskiej Wrocławia, przewodnik miejski

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 10 osób):
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Drewniane zakładki do książek wykonywane metodą decoupage

Termin: 11.10.2023, godz. 10:30–13:00
Miejsce: DDP, ul. Skoczylasa 8
Organizator: Miejskie Centrum Usług Socjalnych
Prowadzenie: Agnieszka Gałczyńska, terapeuta zajęciowy

Decoupage to wyjątkowa technika ozdabiania, która bez dużych nakładów finansowych pozwala stworzyć wyjątkowe przedmioty. Jak się nią posługiwać? Co jest potrzebne, by zacząć przygodę z decoupage? Tego wszystkiego dowiesz się na warsztatach. Podczas zajęć każdy stworzy swoją niepowtarzalną zakładkę do książki.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 07.10.2023):
tel. 664 941 508,
e-mail: agnieszka.galczyńska@mcus.pl

Herbatka dla Seniora

Termin: 11.10.2023, godz. 11:00
Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27
Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz, Zakład Zie-
larski KAWON – HURT Nowak sp.j.

Znaczenie ziołowych i owocowych składników herbat w kontekście profilaktyki zdrowotnej.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

12 października, czwartek

Fałdka czytadła

Termin: 12.10.2023, godz. 10:00–12:30
Miejsce: DPS, ul. Kaletnicza
Prowadzenie: pracownicy ZPSiTZ
Podczas spotkania uczestnicy będą mogli stworzyć kreatywną „fałdkę” z wykorzystaniem przygotowanych materiałów. Zajęcia będą wymagać wyobraźni i twórczego myślenia. Zapewniamy aktywny wypoczynek i integracje uczestników.

Wstęp bezpłatny. Zgłoszenia do 05.10.2023:
tel. 71 346 27 54, wew. 232 – Iwona Pomianek.
Ilość miejsc ograniczona do 10 osób (decyduje kolejność zgłoszeń).

ZUS wczoraj i dziś

Termin: 12.10.2023, godz. 10:00–12:00
Miejsce: ZUS Oddział we Wrocławiu, ul. Pretficzka 11

Organizator: ZUS Oddział we Wrocławiu

Spotkanie, podczas którego przedstawimy:

- ◊ Zarys historyczny ubezpieczeń społecznych w Polsce,
- ◊ Zakład Ubezpieczeń Społecznych dzisiaj,
- ◊ Senior – menager ds. własnego bezpieczeństwa.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (od 08.09.2023):
tel. 71 360 63 86.

Ziemia święta za czasów Jezusa. Jerozolima cz. II

Termin: 12.10.2023, godz. 11:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Stefan Iwański, emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Koncert relaksacyjny „W brzmieniach z Dalekiego Wschodu”

Termin: 12.10.2023, godz. 11:00

Miejsce: DDP „Na Ciepłej”, aula

Prowadzenie: Albert Bielatowicz, psycholog, kierownik Domów „Pogodna Jesień” i „Na Ciepłej” oraz goście

Połączenie gongów i mis dźwiękowych z innymi, bardziej melodyjnymi instrumentami etnicznymi tworzy koncert relaksacyjny, który odgrywany jest intuicyjnie i jest za każdym razem inny. Podczas sesji ma się wrażenie jakby dźwięki pływały wokół i przenikały nasze ciało, oczyszczając z blokad i napięć. Koncert trwa 45 min. i jest wspaniałą metodą do odreagowania stresów czy naładowania swoich akumulatorów.

Jan Paweł II jako wzór pomyślnego starzenia się

Termin: 12.10.2023, godz. 14:00

Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: dr Walentyna Wnuk, andragog, gerontolog i animator, kierownik pierwszego UTW we Wrocławiu w UW

Każdy sposób na zwalczenie lęków starości jest pożądany, a rozwiązań należy szukać aktywnie. Papież postrzegał ten etap życia jako „lekcje do odrobienia”. „Starość to zadanie”, a zadanie kojarzy się z aktywnością i poczuciem sensu życia, który człowiek musi znaleźć na tym etapie życia. Czasem go traci i to normalne, ludzkie, ale trzeba go odbudować. Większość ludzi w podeszłym wieku przyjmuje postawę oczekiwania, co im los przyniesie. Ojciec Święty wyraźnie mówi, że oczekiwanie nie jest właściwą postawą: „Starzenie się nie jest złem, któremu trzeba się podporządkować, jest powołaniem, na które trzeba umieć odpowiedzieć”.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Długopis 3D dla seniorów

Termin: 12.10.2023, godz. 17:00
Miejsce: MultiCentrum MBP, ul. Powstańców Śląskich 210
Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna

Uczestnicy poznają zasady działania długopisu 3D i samodzielnie wykonają breloczki, zawieszki albo inne „rysunki”. Będzie można skorzystać z gotowych szablonów lub stworzyć własne projekty. Rysowane wzory utwardzają się bardzo szybko i stanowią gotowy przedmiot, który można zabrać ze sobą do domu. Zajęcia z długopisem 3D pobudzają kreatywność i wyobraźnię, a przy okazji uczą dokładności i cierpliwości.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 364 69 66,
e-mail: multicentrum2@biblioteka.wroc.pl

13 października, piątek

Pielęgnacja skóry po lecie

Termin: 13.10.2023, godz. 11:00
Miejsce: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, s. 27
Prowadzenie: Agnieszka Fabczyńska Mary Kay,
Agnieszka Majcher SHOWROOM Studio Kreowania Wizerunku

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Gdy mówienie do siebie „nie martw się” nie wystarczy

Termin: 13.10.2023, godz. 11:00–12:00
Miejsce: DDP nr 2, ul. Semaforowa 5
Prowadzenie: Amanda Tomaszewska, psycholog
Organizator: Miejskie Centrum Usług Socjalnych

Zajęcia rozpoczną się psychoedukacją na temat funkcjonowania naszego umysłu. Następnie uczestnicy w formie warsztatowej będą mieli możliwość nauczenia się, jak rozpoznawać myśli oraz w jaki sposób sobie z nimi radzić. Defuzja poznawcza to technika, której celem jest zmniejszenie tych niechcianych myśli, które pojawiają się w naszych umysłach i które czujemy, że kierują naszym życiem.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 05.10.2023):
tel. 733 411 307,
e-mail: amanda.tomaszewska@mcus.pl

14 października, sobota

„Hulaj dusza bez kontusza”, czyli o obyczajach Sarmatów

Termin: 14.10.2023, godz. 12:00
Miejsce: plac Powstańców Warszawy 5, s. 116, I p.
Prowadzenie: Jadwiga Jasińska-Sadura
Organizator: Muzeum Narodowe we Wrocławiu

Uczestnicy spotkania poznają fakty i mity o szlachcie polskiej, a także jej wady i zalety. Dowiedzą się o modzie, m.in. dlaczego nie każdy pas kontuszowy jest słucki, a kołpaki nie mogły być zdobione futrem z nuttii. Zobaczymy też jakie cechy sarmackie przetrwały do dziś w polskiej kulturze.

Wstęp bezpłatny.

16 października, poniedziałek

Z Wrocławia na dachy świata – Wanda Rutkiewicz

Termin: 16.10.2023, godz. 11:00

Miejsce: DDP „Na Ciepłej” ul. Ciepła 15b, aula

Prowadzenie: Stanisław Dziuba, geograf, podróżnik, wieloletni przewodnik PTTK

Spotkanie poświęcone Wandzie Rutkiewicz.

Wstęp bezpłatny.

18 października, środa

Co to jest miód i jak się go robi?

Termin: 18.10.2023, godz. 11:00

Miejsce: DDP „Na Ciepłej” ul. Ciepła 15b, aula

Prowadzenie: Michał Zawilak, pedagog, ekonomista, wieloletni nauczyciel akademicki i pszczelarz

Pasjonat, badacz pszczelich zachowań. Swoje obserwacje i badania publikuje w fachowych czasopismach: „Pszczelarstwie” i „Pasiece”. Wykład poświęcony jest tematyce pszczelarskiej i produktom pszczelim. Poznamy tajemnice robienia miodu.

Wstęp bezpłatny.

19 października, czwartek

Tańce w kręgu dla Seniora

Termin: 19.10.2023, godz. 11:00

Miejsce: DDP „Na Ciepłej”, parter, aula

Prowadzenie: Katarzyna Turek, dr muzykoterapii, wykładowca Akademii Muzycznej we Wrocławiu

„Tańce w kręgu dla Seniora” to warsztaty dedykowane dla każdego, kto chce lepiej poznać siebie, swoje możliwości i granice. Podczas zajęć będzie okazja nauczyć się czegoś nowego, poznać wybrane tańce w kręgu oraz tańce integracyjne, odprężyć się poprzez ruch do muzyki.

Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

Dni Seniora Wrocław 2023 w Klubie Seniora Magnolia

Miejsce: ul. Wojrowicka 58, Wrocław (bud. XV LO)
Stowarzyszenie „Przyjazne Osiedle” Nowy Dwór –
Wrocław

Wycieczka krajoznawcza do Kamieńca Ząbkowickiego

Termin: 01.09.2023, godz. 08:00
Zapisy: Eugeniusz Falkowski, tel. 609 035 822

W programie m.in. zwiedzanie Pałacu Królewskiego
i okolic.

Wieczorek taneczny Wiwat Senior

Termin: 06.09.2023, godz. 16:00
Miejsce: Klub Seniora Magnolia, ul. Wojrowicka 58
(bud. XV LO)
Wstęp wolny. Zapisy: tel. 727 901 278

Ćwiczenia korekcyjne kręgosłupa

Termin: 12.09.2023, godz. 16.00
Miejsce: Klub Seniora Magnolia, ul. Wojrowicka 58
(bud. XV LO)
Prowadzenie: Anna Grocholak

Konkurs karaoke – śpiewanie w duecie

Termin: 13.09.2023, godz. 16:00
Miejsce: Klub Seniora Magnolia, ul. Wojrowicka 58
(bud. XV LO)
Prowadzenie: Tadeusz Świtoń
Zapisy: Marian Paździor, tel. 720 887 208

Turniej pokazowy w boule

Termin: 15.09.2023, godz. 15:00
Miejsce: Boisko XV LO, ul. Wojrowicka 58
Prowadzenie: Bożena Rybak, Łukasz Bartnicki
Zapisy: w Klubie Magnolia lub tel. 727 901 278

Wyjście do Teatru Polskiego Scena Kameralna

Termin: 16.09–17.09.2023, godz. 17:00

Sztuka w danym dniu, zgodnie z repertuarem.

Zapisy: w Klubie Magnolia lub tel. 727 901 278,
503 808 214

Grupowe zajęcia – Nordic Walking

Termin: 19.09.2023, godz. 16:00

Miejsce: Park Milenijny

Prowadzenie: Anna Grocholak, Franciszek Rosiek

Zapisy: w Klubie Magnolia lub tel. 727 901 278

Bezpłatne komputerowe badanie wzroku

Termin: 20.09.2023, godz. 13:00–16:00

Prowadzenie: Specjalista Ewelina Bogdan

Zapisy: w Klubie Magnolia lub tel. 727 901 278

Możliwość nabycia szkielek i opraw okularowych po cenach hurtowych.

Pożegnanie lata – wieczór poetycki z poetką – pieśniarzem Bronisławem Wojciechowskim

Termin: 22.09.2023, godz. 16:00

Miejsce: Klub Seniora Magnolia, ul. Wojrowicka 58
(bud. XV LO)

Wstęp wolny.

Zabawa taneczna z konkursami dla Seniorów

Termin: 25.09.2023, godz. 16:00

Miejsce: Klub Seniora Magnolia, ul. Wojrowicka 58
(bud. XV LO)

Prowadzenie: Małgorzata Szychowiak

Zapisy: tel. 727 901 279

Konkurs fotograficzny „Senior na wakacjach”

Termin: 26.09.2023, godz. 16:00

Zgłoszenia: w Klubie Magnolia lub tel. 727 901 278

Mini wystawa zdjęć o formacie 10x15 cm.

Konkurs karaoke – śpiewanie solo

Termin: 27.09.2023, godz. 16:00

Miejsce: Klub Seniora Magnolia, ul. Wojrowicka 58
(bud. XV LO)

Prowadzenie: Tadeusz Świłoń

Zapisy: Marian Paździor, tel. 720 887 208

Turniej tenisa stołowego o Puchar Osiedla Nowy Dwór

Termin: 28.09.2023, godz. 15:00

Miejsce: Klub Seniora Magnolia, ul. Wojrowicka 58
(bud. XV LO)

Zapisy: tel. 603 375 641 lub 727 901 278

Wystawa obrazów

Termin: 03.10–08.10.2023, godz. 16:00

Miejsce: Klub Seniora Magnolia, ul. Wojrowicka 58
(bud. XV LO)

Zapisy: Kasia Tomaszewska, tel. 880 868 563

Wystawa obrazów malowanych, tkanych oraz wykonywanych różnymi technikami przez Seniorów. Wernisaż prac plastycznych członków klubu i dzieci z Przedszkola nr 41 i 146 we Wrocławiu.

Najpiękniejsze arie świata

Termin: 06.10.2023, godz. 16:00

Miejsce: Klub Seniora Magnolia, ul. Wojrowicka 58
(bud. XV LO)

Prowadzenie: Stanisław Bąk

Wstęp wolny. Zapisy: tel. 570 602 069

Choreoterapia przy muzyce

Termin: 13.10.2023, godz. 16:00

Miejsce: Klub Seniora Magnolia, ul. Wojrowicka 58
(bud. XV LO)

Prowadzenie: Eulalia Chmielewska

Zapisy: tel. 603 375 641 lub 727 901 278

DODATKOWE OFERTY PARTNERÓW **Wrocławskiej Karty Seniora**

Wczasy dla Seniora. Jesień nad Morzem. **ŚWINOUJŚCIE**

Biuro Turystyczne Bratniak
ul. Rynek 56/57/3, Wrocław
tel. 697 094 500, 71 344 82 48
www.bratniak.turystyka.pl
e-mail: info@bratniak.turystyka.pl
Szczegóły oferty w biurze rezerwacji.

Organizator: Biuro Turystyczne Bratniak
Miejsce: „Ośrodek Wczasowy Temida” położony
80 m od wejścia na plażę

Cena: 1 090 zł/os.

Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy.
W cenie: 7 noclegów z wyżywieniem 3 x dziennie.
Wszystkie pokoje z łazienką, TV, Internetem.

Terminy:

04.11 – 11.11.2023
11.11 – 18.11.2023
18.11 – 25.11.2023
25.11 – 02.12.2023
02.12 – 09.12.2023
09.12 – 16.12.2023

Wczasy dla seniora. Jesień w górach. **KUDOWA ZDRÓJ**

Biuro Turystyczne Bratniak
ul. Rynek 56/57/3, Wrocław
tel. 697 094 500, 71 344 82 48
www.bratniak.turystyka.pl
e-mail: info@bratniak.turystyka.pl
Szczegóły oferty w biurze rezerwacji.

Miejsce: „Willa Pod Gwiazdami” 300 m od Parku
Zdrojowego i Pijalni Wód Mineralnych
Organizator: Biuro Turystyczne Bratniak

Cena: 1 100 zł/os.

Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy.

W cenie: 7 noclegów z wyżywieniem, 2 x dziennie,
1 x masaż klasyczny częściowy, 1 x lampa sollux.
Wszystkie pokoje z łazienką, TV LCD, Internetem.

Terminy:

04.11 – 11.11.2023
11.11 – 18.11.2023
18.11 – 25.11.2023
25.11 – 02.12.2023
02.12 – 09.12.2023
09.12 – 16.12.2023

Partner Strategiczny Wrocławskich Dni Seniora
DCU UBEZPIECZENIA Renata Stryjakiewicz
Miejsce: ul. Bulwar Ikarów 17/5a, Wrocław

Oferta ubezpieczeń:

- ◇ ubezpieczenie domu/mieszkania, OC w życiu prywatnym dla Seniora,
- ◇ dobre ubezpieczenie na życie dla Seniora,
- ◇ kary w OC komunikacyjnym i nie tylko.

Wszyscy seniorzy, którzy odwiedzą placówkę DCU w terminie 01.09–31.10.2023, otrzymają upominek.

Geers Dobry Słuch

Termin: 08.09–15.09.2023, godz. 08:30–16:30
Miejsce: GEERS Dobry Słuch, ul. Piaskowa 1

Bezpłatne badania słuchu i konsultacje z zakresu protetyki słuchu.

Każdy uczestnik Wrocławskich Dni Seniora będzie miał możliwość skorzystania z bezpłatnych kompleksowych badań słuchu i przeglądów aparatów słuchowych łącznie z wymianą zużytych elementów aparatów tj. wężyki, rożki, filtry. Każda osoba otrzyma upominek od firmy. Poza tym dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora obowiązywać będą zniżki 15% na zakup akcesoriów.

Zapisy na kompleksowe badania słuchu oraz przeglądy aparatów w oddziale firmy (od 08.09.2023):
tel. 71 344 45 27.

Salon Fryzjerski – DOR–FRYZ Dorota Zalewska

Miejsce: ul. Pomorska 19, Wrocław

tel. 509 011 838

e-mail: dor-fyz@wp.pl

Usługa strzyżenia włosów dla seniorów z Wrocławską Kartą Seniora – zniżka 20%. Po wcześniejszym umówieniu terminu wizyty.

Zniżka obowiązuje w terminie: 10.09–10.10.2023.

Audiocare aparaty słuchowe s.c.

Miejsce: ul. Kamiennogórska 10, Wrocław

tel. 71 727 94 10 lub 668 104 075

Czynne: poniedziałek–piątek, godz. 10:00–15:00

Wizyta po wcześniejszym telefonicznym lub osobistym ustaleniu terminu. Ilość wizyt ograniczona.

Bezpłatne badanie słuchu i konsultacja z protetykiem słuchu. Oferta:

- ◇ możliwość bezpłatnego wypożyczenia i przetestowania aparatów słuchowych znanych producentów,
- ◇ darmowe przeglądy, czyszczenie aparatów słuchowych, które seniorzy już posiadają,
- ◇ bezpłatna wymiana wężyka we wkładce usznej z której pacjent korzysta,
- ◇ zapas baterii gratis przy zakupie aparatów słuchowych w naszym gabinecie,
- ◇ kupon rabatowy na zakup baterii do aparatów słuchowych,
- ◇ bezpłatna wizyta domowa dla mieszkających we Wrocławiu seniorów, którzy ze względów zdrowotnych nie mają możliwości odwiedzenia gabinetu (po wcześniejszym ustaleniu z pracownikiem terminu).

Oferta jest przeznaczona dla seniorów z Wrocławia, po okazaniu pracownikowi salonu Srebrnej, Złotej lub Szmaragdowej Karty Seniora.

Czas trwania promocji: 08.09–15.10.2023.

LOOK SALON OPTYCZNY Bartłomiej Silkowski

Miejsce: ul. Bulwar Ikara 15/6a, Wrocław

Pakiet kompleksowej kontroli i ochrony wzroku.

Usługi:

- ◇ okulary korekcyjne (oprawa i szkła okularowe) do dali lub bliży,
- ◇ kontrolne badanie siatkówki dzięki któremu możliwe jest wczesne wykrycie zwyrodnienia plamki żółtej amd, jaskry i retinopatii cukrzycowej,
- ◇ kontrola ostrości wzroku i zaćmy,
- ◇ pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego.

Pakiet w specjalnej cenie 249 zł.

Zapisy i rejestracja wizyty: tel. 502 568 204.

Beauty Stylist – Katarzyna Ferenc usługi podologiczne i kosmetyczne

Miejsce: ul. Żeromskiego 60/5a, Wrocław

tel. 607 303 622

e-mail: katylook.salon@gmail.com

Usługi: 15% zniżki z Wrocławską Kartę Seniora

- ◇ pedicure podologiczny i inne zabiegi podologiczne,
 - ◇ usuwanie modzeli,
 - ◇ klamry korygujące,
 - ◇ kostka Arkady wizyty kontrolne,
 - ◇ pedicure z dojazdem do domu,
 - ◇ pielęgnacja dłoni, stóp, paznokci,
 - ◇ masaż relaksacyjny, henna,
 - ◇ pielęgnacja twarzy, zabiegi kwasowe, liftingujące, Retix C, TCA,
 - ◇ Mezoterapia igłowa, medycyna estetyczna
- 10% zniżki z Wrocławską Kartę Seniora.

Panipomocna.pl – Elwira Wielgus

Miejsce: ul. Wrocławska 3, Biestrzyków

tel. 606 771 204

e-mail: biuro@panipomocna.pl

Kompleksowe sprzątnięcie, mycie okien, prasowanie. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora obowiązuje zniżka (przy zamówieniu jednorazowej usługi wartej nie mniej niż 100 zł).

OPTYMISJA – Dr Maria Kmita, humorolog i śmiechoterapeuta

facebook.com/optymisja

e-mail: optymisja@gmail.com

Dr Maria Kmita od 2008 r. zajmuje się badaniem humoru. W 2015 r. obroniła doktorat „Znaczenie humoru w pokojach nauczycielskich” na Uniwersytecie w Plymouth w Anglii. Od 2015 r. prowadzi autorskie warsztaty humoru dla dzieci i dorosłych w ramach Humour4Work. Warsztaty odbywają się w przedszkolach, szkołach, kawiarniach, na miejskich plażach, w firmach.

Od 2017 r. prowadzi pierwszy na świecie fakultet śmiechoterapii dla przyszłych lekarzy na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu. Jako pierwsza w Polsce przeprowadziła śmiechoterapię dla pacjentów Kliniki Psychiatrii we Wrocławiu.

Od 2019 r. Członek The Association for Applied and Therapeutic Humour, światowej organizacji zrzeszającej specjalistów od humoru terapeutycznego. W ramach projektu „Śmiech a zdrowie” prowadziła warsztaty śmiechoterapii dla seniorów. W ramach współpracy z Wrocławskim Centrum Seniora, prowadziła badania naukowe, w trakcie których uczestnicy otrzymywali informację na temat ich zdrowia i działania śmiechoterapii.

Autorka książki „Poprawczak Nastroju”.

Publikacja dostępna w cenie 25 zł w kawiarniach: Don Dessert, ul. Benedykta Polaka 12/1b i Giaga Caffè ul. Edwarda Dembowskiego 18.

Stowarzyszenie Aquila

Miejsce: ul. Kościuszki 35a, Wrocław

tel. 71 740 00 22

Czynne: poniedziałek–piątek, godz. 08:00–14:00

www.prawo-konsumenckie.pl

Stowarzyszenie Aquila w ramach akcji Świadomy Konsument Senior zaprasza na bezpłatne konsultacje udzielane w sprawach konsumenckich (porady prawne w tym zakresie). Bezpłatne konsultacje odbywają się w biurze Stowarzyszenia. Osoby chętne do skorzystania z pomocy Stowarzyszenia prosimy o zabranie ze sobą dokumentów dotyczących sprawy.

OFERTA NARODOWEGO FORUM MUZYKI

na listopad, grudzień 2023 i styczeń 2024

Koncert orkiestry z Brna

Termin: 03.11.2023, godz. 19:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna

Występują: Filharmonie Brno, (Dennis Russell Davies, dyrygent, Pavla Vykopalová, sopran, Jana Hrochová, alt)

Zapraszamy na koncert gościnnej orkiestry z Brna, która zaprezentuje repertuar czeskich kompozytorów.

Oferta specjalna: 25 zł.

Recital organowy Władysława Szymańskiego

Termin: 20.12.2023, godz. 19:30

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna

Występują: Władysław Szymański, organy

Przed recitalem organowym Władysława Szymańskiego zapraszamy na spotkanie z organistą Tomaszem Głuchowskim – zajmującym się na co dzień programowaniem koncertów organowych w Narodowym Forum Muzyki. Artysta opowie o tajnikach działania naszego instrumentu i podzieli się kilkoma ciekawostkami na jego temat. Dla seniorów, którzy zdecydują się na zakup czterech koncertów z proponowanej oferty, spotkanie i „Opowieść o organach” będzie bezpłatna.

Oferta specjalna: 20 zł.

Szkocki poemat

Termin: 12.01.2024, godz. 19:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna

Występują: Michał Nesterowicz, dyrygent, Nils Mönkemeyer, altówka, NFM Filharmonia Wrocławska

Koncert NFM Filharmonii Wrocławskiej pod batutą cieszącego się uznaniem pierwszego dyrygenta gościnnego Sinfonieorchester Basel – Michała Nesterowicza – będzie spotkaniem z repertuarem zarówno znanym i lubianym, jak i z dziełami nieco zapomnianymi. W programie znalazły się dwie kompozycje niemieckich artystów romantycznych oraz koncert dwudziestowiecznego autora pochodzącego z Rumu.

Oferta specjalna: 25 zł.

Dodatkowy dyżur w Punkcie Nieodpłatnej Pomocy Prawnej dla Seniorów

Termin: środy (13.09, 20.09, 27.09, 04.10, 11.10)
w godz. 14:00–18:00

Miejsce: Biuro Fundacji, ul. H. Kołłątaja 31/1

Prowadzący: radcowie prawni OIRP Wrocław

Obowiązują zapisy: tel. 576 100 720

(od poniedziałku do piątku w godz. 08:00–16:00)

Szkolenie z podstaw obsługi komputera dla Seniorów

Termin: 01–30 wrzesień 2023 r.

Miejsce: Biuro Fundacji, ul. H. Kołłątaja 31/1

Prowadzący: Eksperti Fundacji Przyszłość Pokoleń z dziedziny cyfrowej

W trakcie szkolenia zostaną poruszone kwestie związane z obsługą komputera i systemu operacyjnego Windows, funkcji i obsługi pakietu Microsoft Office – edytor tekstu (Microsoft Word), korzystania z zasobów Internetu, korzystania z mediów społecznościowych, problematyki bezpieczeństwa w Internecie.

Szkolenie trwa 3 dni po 4 godziny szkoleniowe każdy, konkretne dni zostaną ustalone w porozumieniu z zainteresowanymi.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (pon.–pt w godz. 08:00–16:00): tel. 576 100 720. Liczba miejsc ograniczona (maks 14 osób).

KONKURSY

Młodzi Duchem, dojrzałym stażem – konkurs dla par z najdłuższym stażem małżeńskim

Chcemy odnaleźć pary z najdłuższym stażem małżeńskim mieszkające w Polsce.

Do zgłoszenia do konkursu należy dołączyć dwa zdjęcia (ślubne lub z początku małżeństwa i aktualne zdjęcie pary). Małżeństwa mogą zgłaszać się osobiście lub mogą być zgłaszane przez członków rodziny. Szczegóły na www.seniorzy.wroclaw.pl

Wrocław Seniorów wita, o kapeluszu i muszkę pyta – konkurs

Konkurs dla kreatywnych seniorów na stworzenie kapelusza lub muszki w dowolnej technice i z wykorzystaniem dowolnych materiałów (np. siatki, płótna, stelaże, włóczki, papiery i brystole, materiały ekologiczne, z odzysku, elementy roślinne, itp.).

Do zgłoszenia do konkursu należy dołączyć dwa zdjęcia prac konkursowych (muszki lub kapelusza) – wykonanych własnoręcznie lub we współpracy z członkiem rodziny. Prezentacja zwycięskich kapeluszy i muszek odbędzie się podczas Inauguracji Dni Seniora. Szczegóły na www.seniorzy.wroclaw.pl

Smart Senior – jak płatności bezgotówkowe pomagają Ci w życiu? – konkurs

Do zgłoszenia konkursowego należy dołączyć odpowiedź na to pytanie: „Jak płatności bezgotówkowe pomagają Ci w życiu?”.

Zgłoszenia można nadesłać w formie: zdjęcia, 30 sekundowego filmiku lub krótkiej pracy pisemnej. Każdy senior może przesłać tylko jedno zgłoszenie w wybranej przez siebie formie.

Konkurs jest realizowany w partnerstwie z Fundacją Polska Bezgotówkowa oraz działem ds. SmartCity Urzędu Miejskiego Wrocławia. Konkurs ma na celu m.in. popularyzację wiedzy i świadomości dotyczącej płatności bezgotówkowych oraz nowoczesnych rozwiązań technologicznych wśród seniorów. Szczegóły na www.seniorzy.wroclaw.pl

Wiatr łamie wysokie drzewa, pochyła trawy - konkurs poetycko – literacki

Celem konkursu jest promowanie literatury, twórczości pisarskiej oraz rozwijanie wrażliwości artystycznej wśród seniorów.

By wziąć udział należy napisać wiersz lub opowiadanie o tematyce związanej z tytułem konkursu: „Wiatr łamie wysokie drzewa, pochyła trawy”. Tekst nie powinien przekraczać 4 stron A4.

Prace konkursowe w postaci wierszy lub prozy należy przesyłać drogą elektroniczną na e-mail: ewa.rapacz.wroclaw@gmail.com lub dostarczać osobiście do siedziby Wrocławskiego Centrum Seniora pl. Dominikański 6 pok. 28 z dopiskiem „Konkurs literacko – poetycki, Wrocław 2023”.
Szczegóły na www.seniorzy.wroclaw.pl

Dobre Moce – przedsiębiorcy przyjaźni Silversom – konkurs

Celem konkursu jest wyłonienie przedsiębiorców, którzy dostrzegają i doceniają wiedzę, doświadczenie i kompetencje pracowników w wieku senioralnym. Zachęcamy przedsiębiorców do zgłaszania swoich kandydatur do konkursu o tytuł „Przedsiębiorstwo przyjazne Silversom”.

Serdecznie zapraszamy Seniorów i ich rodziny do informowania przedsiębiorców o konkursie.
Szczegółowe informacje dot. regulaminów i formularzy zgłoszeniowych na www.seniorzy.wroclaw.pl

ORGANIZATORZY I PARTNERZY DNI SENIORA WROCŁAW 2023

1. Adam Omelan – wrocławski trener senioralny przy WSZS, absolwent Szkoły Liderów
2. Akademia Dźwięku Legato
3. Agnieszka Fabczyńska – Mary Kay
4. Agnieszka Majcher – Showroom Studio Kreowania Wizerunku
5. Akademia Rozwoju Seniora
6. Angelika Kruszyńska, biotechnolog i dietetyk
7. Anna Paciorek – wrocławska poetka, reprezentantka Koła Literatów Polskich im. Zbigniewa Herberta
8. ATTESTOR s.c. doradztwo, szkolenia, audyty, coaching, usługi HR
9. AUDIOCARE s.c. Aparaty Słuchowe
10. Beach Bar Przystanek Rondo
11. Beauty Stylist Katarzyna Ferenc podolog, kosmetolog
12. Biuro Turystyczne BRATNIAK
13. Biuro Turystyczne INTERTRANS PODRÓŻE Głogów – Wojciech Birut
14. Biuro Turystyczne MAREDA – Adam Dudziński
15. Bogusława Franczak – menadżer Forever
16. CAL Bałtycka – DUOSFERA
17. CAL Chopina
18. CAL Złotnickie Centrum Spotkań
19. CAL Przed Pokój H13
20. Centrum Kultury Agora
21. Centrum Medyczne Synexus
22. Centrum Rekreacji Przystań Złotniki – spływy pontonowe
23. CREATOR Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji we Wrocławiu
24. dACH Dominikańska
25. **DCU Ubezpieczenia Renata Stryjakiewicz – PARTNER STRATEGICZNY DNI SENIORA WROCŁAW 2023**
26. Dom Opieki Ludwisia
27. Dolnośląski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża
28. Dolnośląski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia

29. Dolnośląski Uniwersytet Trzeciego Wieku
30. DOR-FRYZ, zakład fryzjerski Dorota Zalewska
31. Dorota Skoczylas – absolwentka Szkoły Liderów, bankowanie seniora
32. Dział ds. SmartCity, Urząd Miejski Wrocławia, Departament Prezydenta, Wydział Promocji Miasta i Turystyki
33. Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
34. Dzielne Domy Pobytu: ul. Semaforowa, Karmelkowa, Skoczylasa, Żeromskiego, Skwierzyńska, Komuny Paryskiej, Kaletnicza, Mączna, Rędzińska, Litewska
35. Dzienny Dom Senior + przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Oleśnicy
36. Europejskie Centrum Edukacji Międzykulturowej we Wrocławiu
37. Ewa Duda, Fundacja KtoTo – Zrozumieć Alzheimera
38. Ewa Kuzilek-Sekścińska – Duosfera
39. Ewa Suchożebrska – Duosfera
40. Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna
41. Fundacja EMMA
42. Fundacja Mniej Więcej
43. Fundacja Polska Bezgotówkowa
44. Fundacja Przyszłość Pokoleń
45. Fundacja Studium Culturae Ecclesiae
46. Fundacja Utalentowani – Liga Seniora
47. **FUTUREMEDS – PARTNER STRATEGICZNY DNI SENIORA WROCŁAW 2023**
Sieć nowoczesnych centrów medycznych zajmujących się prowadzeniem badań klinicznych
48. GEERS Dobry Słuch
49. Gracje – senioralny zespół taneczny
50. Grupa Aktywne Wrocławianki przy WCS
51. Grupa Mam Teatr przy EWST
52. Grupa Niespodzianki przy WCS
53. Grupa o-CAL-eni przy WCS
54. Grupa Rekreacyjno-Sportowa przy WCS
55. IG Fundacja
56. Izba Administracji Skarbowej we Wrocławiu
57. Jadwiga Gałęcka – absolwentka Szkoły Liderów, Stowarzyszenie Nowe Nadodrze
58. Janusz Piszczek – wrocławski trener senioralny przy WSZS
59. Jerzy Skoczylas – cykl „Pokój artystyczny” razem z grupą SKOCZYLASKI
60. Joanna Stanisławska – cykl „Szczęśliwi w tańcu”
61. Kabaret Odłam

62. Kabaretowa Grupa Radosnych Seniorów
63. KAWON – HURT Nowak Sp.j. Zakład Zielarski
64. Kino Nowe Horyzonty
65. Kino DCF
66. Klub Seniora Magnolia
67. Klub Seniora przy Radzie Osiedla Karłowice-
-Różanka
68. Klub Seniorów przy Stowarzyszeniu Polsko-
-Austriackim
69. Klub Superbabci i Superdziadka przy Radzie
Osiedla Krzyki – Partynice
70. Komenda Miejska Policji we Wrocławiu
71. Krzysztof Strecker – koordynator Przeglądu Ma-
łych Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim
72. Dr Maciej Kijowski, Wyższa Szkoła Zarządza-
nia Ochroną Pracy w Katowicach
73. Marek Bułaj, fotograf
74. MCUS – Miejskie Centrum Usług Socjalnych
75. Miejska Biblioteka Publiczna
76. Międzykulturowa Akademia Trzeciego Wieku
77. MPK sp. z o.o. we Wrocławiu – Miejskie Przed-
siębiorstwo Komunikacyjne
78. MPWiK S.A. we Wrocławiu – Miejskie Przed-
siębiorstwo Wodociągów i Kanalizacji
79. Muzeum Architektury
80. Muzeum Etnograficzne
81. Muzeum Miejskie Wrocławia
82. Muzeum Narodowe we Wrocławiu
83. Muzeum Ossolińskich
84. Muzeum Pana Tadeusza
85. Muzeum Poczty i Telekomunikacji
86. Muzeum Współczesne Wrocław
87. Narodowe Forum Muzyki
88. Naturalnie dbam o zdrowie FB
89. NESTOR – zespół taneczny w UTW przy Uniwer-
sytecie Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
90. NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
91. OPTYMISJA, dr Maria Kmita humorolog, śmie-
choterapeuta
92. Osipik Bolesław i Mieczysław, seniorzy bliź-
niacy na rowerach
93. Panipomocna.pl Elwira Wielgus, usługi por-
ządkowe, sprzątanie mieszkań i domów
94. Pałac w Gałowie
95. Pawilon Czterech Kopuł
96. Piotr Łącki – psycholog, autor książek, podróżnik,
przewodnik miejski

97. Polski Komitet Pomocy Społecznej – Oddział Wrocławski
98. Polski Związek Emerytów i Rencistów
99. Pracownie Optyczne
100. Przestrzeń Trzeciego Wieku – zespół WCRS
101. Restauracja Letnia w ZOO
102. Restauracja UMAMI
103. Salon Optyczny Look – Bartłomiej Silkowski
104. Salonik Trzech Muz
105. Scena Kamienica
106. Scena pod Regałem
107. Senior Country Dance – senioralny zespół tańeczny
108. Stefan Iwański, emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik
109. Stowarzyszenie Aquila
110. Stowarzyszenie Mali bracia Ubogich
111. Stowarzyszenie Operetka Wrocławska
112. Stowarzyszenie Przyjazne Osiedle
113. Stowarzyszenie pw. Matki Bożej Nieustającej Pomocy „Przyjaciele Seniorów”
114. Straż Miejska Wrocławia – Paweł Grąbczewski
115. Szczęśliwi w tańcu – senioralny zespół taneczny
116. Szkoła Podstawowa nr 29 we Wrocławiu
117. Teatr Polski we Wrocławiu
118. Teresa Szewioła, podróżniczka i przewodnicząca
119. Uniwersytet Dolnośląski DSW
120. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim
121. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Dolnośląskim DSW
122. dr Walentyna Wnuk, andragog, gerontolog i animator, kierownik pierwszego UTW we Wrocławiu w Uniwersytecie Wrocławskim
123. Wrocławski Dom Literatury
124. Wrocławska Rada Seniorów
125. Vratislavia Medica Szpital Rehabilitacyjny i Ortopedyczny – dr Edyta Karasek
126. ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych

Seniorzy w social mediach

Zachęcamy do odwiedzin profilu FB/Wrocławskie Centrum Seniora oraz nowej odsłony strony internetowej: www.seniorzy.wroclaw.pl przejrzystej, intuicyjnej i udoskonalanej przez zespół WCRS-WCS tak, aby spełniała wymóg dostępności i dostosowania do potrzeb osób niepełnosprawnych.

Znajdą tu Państwo realizowane od lat, przez WCRS-WCS, projekty i programy, m.in.:

- ◇ Wrocławska Karta Seniora (srebrna, złota, szmaragdowa), która zawiera oferty ponad 150 Parterów Wrocławskiej Karty Seniora,
- ◇ Wrocławskie Dni Seniora,
- ◇ Info Senior – biuletyn, porady/opieka, publikacje gerontologiczne, bezpieczny senior,
- ◇ projekty medialne: radio, telewizja, prasa,
- ◇ Twórczość Seniorów.

Ponadto, na stronie znajdą Państwo organizacje i grupy senioralne oraz wykaz klubów seniora we Wrocławiu i Uniwersytetów Trzeciego Wieku.

Bieżące informacje na temat ofert dla Seniorów w przestrzeni miejskiej znajdą Państwo także:

- ◇ FB/Wrocławskie Centrum Seniora
- ◇ FB/Przestrzeń Trzeciego Wieku
- ◇ www.seniorzy.wroclaw.pl

Zapraszamy!

Serdecznie dziękujemy,

zapraszamy do współpracy przy organizacji
DNI SENIORA WROCŁAW 2024

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego
Wrocławskie Centrum Seniora

50-159 Wrocław
pl. Dominikański 6

otwarte:
od poniedziałku do piątku
godz. 09:00 – 15:00

TELEFON SENIORA
tel. 71 344 44 44

seniorzy.wroclaw.pl
FB/Wrocławskie Centrum Seniora

Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian w harmonogramie oraz nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia uniemożliwiające realizację planowanych wydarzeń.

INAUGURACJA

Wrocławskich Dni Seniora 2023

8 września 2023

godz. 10:00–14:00

pl. Solny i pl. Gołębi (Rynek)

godz. 10:00–11:30

zbiórka Seniorów na pl. Solnym,
stanowiska partnerskie, pokazy taneczne

godz. 11:30–12:00

Marsz Kapeluszy wokół Ratusza

godz. 12:00–13:00

Uroczysta Inauguracja z udziałem
Prezydenta Wrocławia i Senioralnej Pary Królewskiej

W programie m.in.:

wręczenie statuetek dla „Przyjaciół Seniorów”,
certyfikatów „Miejsc Przyjaznych Seniorom”,
wręczenie nagród dla laureatów konkursów

godz. 13:00–14:00

Koncert Andrzeja Cierniewskiego

godz. 14:00–17:00

Prywatka z Radiem Pogoda!

Organizator



Partnerzy strategiczni



Partronyaty medialne

