



HARMONOGRAM

Dni Seniora Wrocław 2022 r.
10 września – 21 października



15 lat razem



wrocławskie
centrum rozwoju
społecznego

**Wrocławskie
Centrum
Seniora** 

Organizator



wrocławskie
centrum rozwoju
społecznego



Wrocław miasto spotkań

Partner strategiczny



FutureMeds

Partronat medialny

ECH24

radio Rodzina

 www.wroclaw.pl

Senior Gazeta

10 września, sobota

INAUGURACJA DNI SENIORA WROCŁAW 2022

Termin: 10.09.2022, godz. 14:00 – 17:00

Organizator: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora

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

Wstęp bezpłatny.

Plan wydarzenia:

godz. 14:00 – 14:30

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

godz. 14:30 – 15:00

Marsz Kapeluszy wokół Ratusza.

godz. 15:00 – 16:00

Uroczysta Inauguracja Dni Seniora Wrocław 2022 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 „Rodzina to skarb” oraz „Kapelusze mają dusze”.

Godz. 16:00 – 17:00

Koncert pt. „Szalone lata 70.” – Izabela Możdżeń z zespołem. Zachęcamy do kolorowych stylizacji nawiązujących do lat 70.

8 września, czwartek

Zdrowy tryb życia receptą na długowieczność!
– prelekcja

Termin: 08.09.2022, godz. 14:00 – 15:00

Prowadzenie: lek. Agnieszka Ciesiołkiewicz-Wójcik

Miejsce: Centrum Medyczne Synexus,

ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12

Przewidziany mały poczęstunek dla uczestników.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 20 os.):
tel. 507 097 059,

e-mail: agnieszka.zubilewicz@globalaes.com

Po wypełnieniu ankiety każda osoba będzie mogła wykonać pomiar tkanki tłuszczowej.

Bal Kapeluszy

Termin: 08.09.2022, godz. 17:00
Miejsce: Restauracja Letnia w ZOO

W cenie biletu: oprawa muzyczna, przekąski i napoje bezalkoholowe. **Obowiązują zapisy:** tel. 609 660 132, e-mail: klubpolonia@poczta.fm

Szkoła w pigułce – wydarzenie międzypokoleniowe i międzykulturowe

Termin: 08.09.2022, godz. 16:00
Organizator: Centrum Edukacyjno – Pedagogiczne we Wrocławiu oraz Klub Seniora „Magnolia”
Miejsce: Aula XV LO, ul. Wojrowicka 58

Obowiązują zapisy: tel. 727 901 278.

9 września, piątek

Maraton Radości – zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu

Termin: 09.09.2022, godz. 11:00 – 12:00
Prowadzenie: Daniel Terejko, fizjoterapeuta
Miejsce: DDP nr 1, ul. Semaforowa 5

Zajęcia obejmują: rozgrzewkę, część usprawniającą kończyny górne oraz kończyny dolne, część rozciągającą oraz elementy rywalizacji sportowej. Należy zabrać wygodny strój sportowy.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 10 os.): tel. 71 302 75 93, 697 629 785.

W zdrowym ciele – zdrowy duch – Dzień sportu

Termin: 09.09.2022, godz. 09:30 – 15:00
Prowadzenie: Małgorzata Wójcik-Kruk, st. instruktor ds. terapii zajęciowej
Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Karmelkowa 25

Zawody indywidualne dla mieszkańców i klientów MCUS, w których każdy z uczestników za zwycięstwo w danej konkurencji otrzyma jeden punkt.

Dla trzech osób z największą ilością punktów przewidziane są upominki. Konkurencje będą dostosowane do możliwości osób niepełnosprawnych ruchowo.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 363 44 05, e-mail: terapia.karmelkova@mcus.pl do **02.09.2022 r. do godz. 14:00.** Tylko dla mieszkańców DPS (MCUS).

Wernisaż prac plastycznych Pana Jana Kota – mieszkańca Domu Pomocy Społecznej przy ul. Rędzińskiej

Termin: 09.09.2022, godz. 11:00 – 13:30

Prowadzenie: Bogumiła Budzisz, instruktor ds. terapii zajęciowej

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej Maślice, ul. Suwalska 11

Wstęp bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona.

Obowiązują zapisy: tel. 71 354 98 94 do 05.09.2022 r., do godz. 14:00.

Kabaret Odłam i Przyjaciele. Spektakl niespodzianka

Termin: 09.10.2022, godz. 17:00

Prowadzenie: Kabaret Odłam

Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula IV piętro, pl. Solidarności 1/3/5

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

12 września, poniedziałek

Jak budować dobre relacje? – warsztaty rozwojowe

Termin: 12.09.2022, godz. 10:00 – 12:00

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

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

Zabawa terapeutyczna z chustą animacyjną

Termin: 12.09.2022, godz. 10:30 – 12:00

Prowadzenie: Anna Pudło, terapeuta zajęciowy

Miejsce: DDP, ul. Żeromskiego 37/1

Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 4 os.):

tel. 71 321 47 48, e-mail: anna.pudlo@mcus.pl

„Hej, ruszajmy w rejs do portu naszych marzeń” – koncert w wykonaniu chóru Miejskiego Centrum Usług Socjalnych we Wrocławiu

Termin: 12.09.2022, godz. 11:00 – 12:30

Prowadzenie: Izabela Wróbel – Malicka, terapeuta

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej Maślice,

ul. Suwalska 11

Wstęp bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona.

Obowiązują zgłoszenia: tel. 71 354 98 94

do 05.09.2022 r. do godz. 14:00.

Bezpłatny trening wprowadzający

Termin: 12.09 – 09.10.2022

Prowadzenie: Fizjoterapeuci z 36 MINUT Bulwar Dedala

Miejsce: ul. Bulwar Dedala 18a

Trening jest bardzo łatwy, ponieważ na karcie magnetycznej zapisane są wszystkie dane fizjologiczne, poza tym nad bezpieczeństwem czuwa wykwalifikowana kadra fizjoterapeutów. Miejsce kameralne z rodzinną atmosferą.

Podczas rozmowy telefonicznej Seniorzy otrzymają pełną informację, jak się przygotować do zajęć. Przy dłuższej chęci współpracy 10% rabatu. Ćwiczenia odbywają się indywidualnie.

Obowiązują zapisy: tel. 500 023 636.

13 września, wtorek

Przegląd Małych Form Teatralnych i Kabaretów

Termin: 13.09.2022, od godz. 10:00 – 17:00

Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 2

Regulamin do pobrania: www.seniorzy.wroclaw.pl

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zgłoszenia kabaretów i grup teatralnych (do 05.09.2022): tel. 609 660 132, e-mail: klubpolonia@poczta.fm

Bajkowe domki – warsztaty terapeutyczne

Termin: 13.09.2022, godz. 13:00 – 15:00

Prowadzenie: Anna Kanculis, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DDP, ul. Skwierzyńska 23/2

Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 5 os.): tel. 71 361 23 11, e-mail: anna.kanculis@mcus.pl

Wyrażanie siebie przez sztukę – warsztaty arteterapeutyczne

Termin: 13.09.2022, godz. 14:00 – 16:00

Prowadzenie: Aleksandra Kołodziej, pracownik WCS

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27.

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

Gry planszowe – turniej dla Seniorów, mieszkańców Nowego Dworu we Wrocławiu

Termin: 13.09.2022, godz. 16:00

Organizator: Klub Seniora „Magnolia”

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”, ul. Wojrowicka 58, Liceum Ogólnokształcące XV

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 883 782 839.

Sarkopenia i osteoporoza – ukryte ryzyko wieku podeszłego – prelekcja

Termin: 13.09.2022, godz. 10:00

Prowadzenie: prof. dr hab. n. med. **Małgorzata Sobieszkańska**, geriatra, internista, Katedra i Klinika Geriatrii Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV piętro, pl. Solidarności 1/3/5

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

14 września, środa

Wspaniali bliźniacy rowerzyści – prelekcja

Termin: 14.09.2022, godz. 10:00 – 12:00

Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV piętro, pl. Solidarności 1/3/5

Spotkanie z **Bolesławem i Mieczysławem Osipik** – seniorami z Jeleniej Góry. Prezentacja dotycząca ich międzynarodowych i ogólnopolskich osiągnięć.

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

Spacerkiem po Wrocławiu – Promene tra Vroclavo – spotkanie z autorami przewodnika

Termin: 14.09.2022, godz. 11:00

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

Geneza i proces powstawania przewodnika. Konkurs z nagrodami oraz prezentacja filmu o przewodniku.

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

XI Rajd Terenowy z okazji Dni Seniora Wrocław 2022

Termin. 14.09.2022

Miejsce mety: Park Widawski

Trasa nr 1 – piesza, start godz. 09:30, Świniary (dojazd do Świniar autobusem 105 z ul. Bałtyckiej)
Prowadzący: **Teresa Szewioła**, liderka Klubu Seniora Podróżnika

Trasa nr 2 – nordic walking, start godz. 10:00, stacja kolejowa Wrocław-Osobowice
Prowadzący: **Adam Omelan**, trener senioralny

Trasa nr 3 – rowerowa, start godz. 09:30, zbiórka - parking przed sklepem Carrefour obok McDonalda, na skrzyżowaniu ulic Armii Krajowej i Bardzkiej
Prowadzący: **Janusz Staniewski**

Trasa nr 4 – rowerowa, start godz. 09:30, pętla tramwajowa (tramwaje nr 9, 17, 33) Sępolno
Prowadzący: **Danuta Popkiewicz**

Meta rajdu przewidywana ok. godz. 11:00

Na mecie w Parku Widawskim zaplanowano:

- gry i zabawy naszego dzieciństwa,
- grill – proszę przynieść kiełbaski do upieczenia,
- konkursy: turystyczny, rzutki, taradajka, proca, rzut beretem, przeciąganie liny.

Zakończenie o godz. 14:00. **Wstęp bezpłatny.**

Dzień pieczonego ziemniaka – Dzień otwarty w DDP
połączony z imprezą tematyczną

Termin: 14.09.2022, godz. 09:30 – 12:00

Prowadzenie: Anna Pudło, terapeuta zajęciowy
Miejsce: DDP, ul. Komuny Paryskiej 11 (wejście od podwórza)

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

Makramy, łapacze snów – warsztaty kreatywne

Termin: 14.09.2022, godz. 11:00 – 13:00

Prowadzenie: Agnieszka Gańczyńska, terapeuta zajęciowy
Miejsce: DDP, ul. Skoczylasa 8

Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 7 os.):
tel. 71 308 44 50, e-mail: agnieszka.galczyńska@mcus.pl

W podróży dookoła Włoch – prelekcja

Termin: 14.09.2022, godz. 09:30 – 13:00

Prowadzenie: Andrzej Tomaniak, st. instruktor ds. terapii zajęciowej

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Karmelkowa 25

Spotkanie dla mieszkańców DPS MCUS na temat wybranych atrakcji turystycznych we Włoszech. Omawiane będą wybrane zagadnienia z zakresu kultury włoskiej, muzyki i kulinariów. Dla chętnych możliwość wykonania maski karnawałowej.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 363 44 05 wew. 342, e-mail: terapia.karmelkowa@mcus.pl do 06.09.2022 r. do godz. 14:00. Impreza tylko dla mieszkańców DPS (MCUS).

Zajęcia taneczne Latino Solo

Termin: 14.09.2022, godz. 11:00 – 12:00

Prowadzenie: Agnieszka Zygmunt, dr choreoterapii

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Są to zajęcia, podczas których będziemy posługiwać się rytmem, tańcem i ruchem. Przeniesiemy się na roztańczoną, kolorową wyspę, pełną energii i radości życia. W tańcu odreagujemy napięcia dnia codziennego i doświadczymy radości płynącej z tańca. Wzmocnimy poczucie harmonii, siły i lekkości.

Wymagany wygodny strój i butelka wody.

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

15 września, czwartek

Turniej gry w boule

Termin: 15.09.2022, godz. 10:00

Zapisy do godz. 09:30, zgłaszać się mogą drużyny 3 os.

Organizator: grupa rekreacyjno-sportowa aktywnie działająca przy Wrocławskim Centrum Seniora

Miejsce: boiska przy ul. Kiełczowskiej (dojazd autobusem 131, N, przystanek przy Biedronce)

Wstęp bezpłatny.

Upcycling – warsztaty rękodzielnicze

Termin: 15.09.2022, godz. 10:30 – 11:30

Prowadzenie: Maria Greczyło, terapeuta zajęciowy

Miejsce: DDP, ul. Karmelkowa 25, świetlica lub ogród

Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 15 os.):

tel. 71 364 31 72, wew. 366, tel. 727 021 777 do 08.09.2022 r.

Czary Mary łapacze snów – techniki relaksacyjne połączone z warsztatami rękodzielniczymi

Termin: 15.09.2022, godz. 13:00 – 15:00

Prowadzenie: Anna Kanculis, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DDP, ul. Skwierzyńska 23/2

Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 5 os.):

tel. 71 361 23 11, e-mail: anna.kanculis@mcus.pl

II Turniej gry w MOLKKY

Termin: 15.09.2022, godz. 09:45 – 13:00

Prowadzenie: pracownicy Zespołu Pracy Socjalnej i Terapii Zajęciowej

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Kaletnicza 8

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

Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały niezbędne do udziału w wydarzeniu.

Wstęp bezpłatny dla mieszkańców DPS z MCUS.

Obowiązują zapisy (do 12 osób: 4 drużyny po 3 os.):

tel. 71 346 27 54, wew. 232,

e-mail: iwona.pomianek@mcus.pl do 05.09.2022 r.

Szyszkowe fantazje – warsztaty plastyczne

Termin: 15.09.2022, godz. 10:00 – 12:30

Prowadzenie: Małgorzata Fałara, instruktor ds. terapii zajęciowej

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Mączna 3

Warsztaty plastyczne polegające na tworzeniu kompozycji kwiatowych z szyszek drzew iglastych. Wszelkie potrzebne materiały zapewnia organizator.

Wstęp bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona.

Obowiązują zapisy: e-mail: małgorzata.falara@mcus.pl do 01.09.2022 r.

RSV – przebieg i zagrożenia wynikające z infekcji układu oddechowego

Termin: 15.09.2022, godz. 14:00 – 15:00

Prowadzenie: lek. Marek Dwojak

Miejsce: Centrum Medyczne Synexus,
ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12

Po wypełnieniu ankiety, każda osoba otrzyma Voucher – pakiet badań laboratoryjnych. Przewidziany mały poczęstunek dla uczestników.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 20 os.):
tel. 507 097 059,

e-mail: agnieszka.zubilewicz@globalaes.com

(Nie)Aktywna demencja – czy ruch ma wpływ na zachorowalność i przebieg choroby? – wykład

Termin: 15.09.2022, godz. 11:00

Prowadzenie: dr Katarzyna Bulińska, fizjoterapeutka, adiunkt badawczo-dydaktyczny AWF we Wrocławiu oraz Szymon Chrobak, muzykoterapeuta, koordynator Centrum Spotkań

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

Wykład poświęcony jest profilaktyce pierwotnej i wtórnej demencji w aspekcie aktywności fizycznej. Spotkanie dedykowane jest osobom starszym oraz rodzinom i osobom dotkniętym chorobą Alzheimera.

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

VII rocznica Centrum Spotkań

Termin: 15.09.2022, godz. 10:00 – 15:30

Prowadzenie: dr Katarzyna Bulińska, fizjoterapeutka, adiunkt badawczo-dydaktyczny AWF we Wrocławiu oraz Szymon Chrobak, muzykoterapeuta, koordynator Centrum Spotkań

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

Wystąpienia związane z demencją i chorobami otępiennymi. Wraz ze specjalistami, opiekunami i założycielami Centrum odpowiemy na pytania, m.in. jak sobie lepiej radzić z chorobą zarówno od strony osoby chorej, jak też opiekuna. Spotkanie w ramach VII rocznicy założenia pierwszego w Polsce Centrum Spotkań przy Dziennym Domu Pomocy „Na Ciepłej”.

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

Pomnikowy Wrocław – wycieczka po Wrocławiu

Termin: 15.09.2022, godz. 10:00 – 12:00

Prowadzenie: Piotr Łacki, psycholog, podróżnik i przewodnik miejski

Współorganizator: Klub Seniora Podróżnika

Miejsce spotkania: Przed budynkiem Teatru Muzycznego Capitol

Obok pomników przechodzimy codziennie, czasem nie zdając sobie sprawy z ich ciekawego znaczenia, a przecież są jak lustro, które więcej niż o ich twórcy mówią o przeglądającej się w nich społeczności. Będzie to spacer o nowych i dawnych pomnikach, które zdobią skwery, place i ulice naszego miasta.

Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy:
e-mail: contact@discoverwroclaw.eu

Koszt wycieczki dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora – 15 zł, dla pozostałych seniorów – 20 zł (płatność na miejscu gotówką bądź kartą).

Najpiękniejsze arie świata – koncert odtwarzany multimedialnie

Termin: 15.09.2022, godz. 16:00

Prowadzenie: Stanisław Bąk

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”, ul. Wojrowicka 58

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 570 602 069.

Praktyczne warsztaty opieki nad seniorem – mobilizacja aktywności fizycznej u seniora

Termin: 15.09.2022, godz.14:00

Prowadzenie: Kaja Bandura, Veritas Polska

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

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

16 września, piątek

Integracyjny Turniej Gry w Boule

Termin: 16.09.2022, godz. 11:00 – 15:00

Prowadzenie: Dominika Świegocka, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DPS, ul. Rędzińska 66/68

Celem wydarzenia jest aktywizacja oraz integracja środowisk senioralnych poprzez propagowanie gry w boule. **Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:** tel. 71 354 98 94, e-mail: dominika.swiegocka@mcus.pl do 09.09.2022 r. do godz. 15:00.

Joga kręgosłupa

Termin: 16.09.2022, godz. 11:00 – 12:30

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

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

Praktyka poświęcona najczęstszym problemom kręgosłupa ze zwróceniem uwagi na regulację oddechu i świadomą pracę nad ciałem. Sprzęt do ćwiczeń dostępny jest na miejscu. Jogę praktykujemy na boso. **Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 13 os.):** tel. 71 799 30 40.

Jak prowadzić aktywizację poznawczą osób starszych – warsztaty dla liderów środowisk senioralnych

Termin: 16.09.2022, godz. 10:00 – 12:00

Prowadzenie: Piotr Łącki, psycholog, podróżnik i popularyzator wiedzy o utrzymaniu sprawności umysłowej i fizycznej w wieku 60+

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

Piotr Łącki, autor sześciu publikacji skierowanych do osób 60+ oraz edukatorów senioralnych. Jego portal: psychologdlaseniora.pl należy do największych stron edukacyjnych dla osób 60+ w Polsce.

Szkolenie dla osób, które prowadzą bądź zamierzają prowadzić zajęcia aktywizacji poznawczej dla osób w wieku 60+.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 15 os.):
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Fake newsy – jak rozpoznać i nie dać się nabrać? – warsztaty

Termin: 16.09.2022, godz. 12:00

Prowadzenie: mgr Joanna Gacka

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

„Fake newsy” to jedno z najczęściej obecnie używanych sformułowań dotyczących tego, co dzieje się w Internecie. Dwa lata pandemii oraz wojna w Ukrainie nasiliły to zjawisko, a tworzenie i rozpowszechnianie nieprawdziwych wiadomości objęło już wszystkie dziedziny życia.

Uczestnicy międzypokoleniowych warsztatów dowiedzą się, jak chronić się przed zalewem fake newsów, jak je rozpoznawać i jak przeciwdziałać ich rozpowszechnianiu.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 346 99 00,
www.ewst.pl/dfn2022 od 01.09. 2022 r.

Benefis poety i pieśniarza Bronisława Wojciechowskiego

Termin: 16.09.2022, godz. 16:00

Prowadzenie: Bronisław Wojciechowski i przyjaciele

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”, ul. Wojrowicka 58

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 727 901 278.

Plenerowy FAJF, czyli wielopokoleniowa potańcówka na Brodziku

Termin: 16.09.2022, godz. 17:00

Prowadzenie: Fundacja Emma

Miejsce: Brodzik (wejście od ul. Berenta lub al. Kasprowicza), Osiedle Karłowice-Różanka

Zapraszamy na wielopokoleniową potańcówkę z muzyką polską i zagraniczną z lat 70. i 80. Wydarzenie jest organizowane w plenerze.

Ilość miejsc siedzących jest ograniczona zatem warto zabrać ze sobą kocyk. Podczas wydarzenia będzie można kupić coś do picia i przekąszenia.

Wstęp bezpłatny.

„Poślubieni pogubieni” – spektakl teatralny

Termin: 16.09.2022, godz. 18:00

Prowadzenie: Marzanna Graff, Aleksander Mikołajczak, Grupa Mam teatr

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

Melania i Rafał dotarli właśnie do 30 rocznicy ślubu. Zamiast szampana i prezentów tego dnia zapada decyzja: rozwód. Gdy jednak główny bohater jest wyjątkowo skąpy, sytuacja może wymknąć się szybko spod kontroli i smutną rzeczywistość zamienić w życiową komedię.

Reżyseria: Karol Stępkowski

Muzyka: Danuta Błażejczyk

Scenariusz: Marzanna Graff

Produkcja: Mam Teatr

W rolach głównych: Marzanna Graff, Aleksander Mikołajczak. Po zakończeniu spektaklu spotkanie i rozmowa z aktorami.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 346 99 00, www.ewst.pl/dfn2022 od 01.09.2022 r.

17 września, sobota

Festyn osiedlowy na Muchoborze Wielkim

Termin: 17.09.2022, od godz. 14:00

Miejsce: boisko przy ul. Trawowej

Wstęp bezpłatny.

„Księżniczka Czardasza” – spektakl operetkowy

Termin: 17.09.2022, godz. 18:00

Prowadzenie: Teatr Muzyczny Castello

Miejsce: Sala widowiskowa Polskie Radio Wrocław,
ul. Karkonoska 10

Wstęp biletowany. Informacja: tel. 609 660 132.

Ciało i dusza – koncert

Termin: 17.09.2022, godz. 19:00

Miejsce: Sala Główna, Narodowe Forum Muzyki

Wstęp biletowany – 20 zł/szt. Możliwość zakupu dwóch biletów promocyjnych na osobę w kasach NFM.

Potańcówka Wrocławska

Termin: 17.09.2022, 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 hity lat 60. i 70.

18 września, niedziela

Warsztaty edukacyjne dla Seniorów

Termin: 18.09.2022, godz. 17:00 (czas trwania 45 min.)

Prowadzenie: Marcin Piejaś, aktor Teatru Polskiego

Miejsce: Teatr Polski we Wrocławiu, Scena im. Grzegorzewskiego, (sala prób, wejście od Bogusławskiego)

Prosimy o wygodny ubiór! Warsztaty odbędą się bezpośrednio przed spektaklem „Sen nocy letniej”.
Wstęp płatny – symboliczny 1 zł. Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zgłoszenia: tel. 71 316 08 17.

„Sen Nocy Letniej” – spektakl

Termin: 18.09.2022, godz. 19:00

Miejsce: Teatr Polski we Wrocławiu, Scena im. Grzegorzewskiego

Spektakl w reżyserii M. Piekorz.

Wstęp bezpłatny. Bilety do odebrania we Wrocławskim Centrum Seniora (50 biletów), więcej informacji na stronie: www.seniorzy.wroclaw.pl

19 września, poniedziałek

Przeгляд Amatorskich Chórów Senioralnych

Termin: 19.09.2022, godz. 10:00 – 17:00

Miejsce: Złotnickie Centrum Spotkań, ul. Wielkopolska 7

Regulamin do pobrania: www.seniorzy.wroclaw.pl

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zgłoszenia Chórów do Przeglądu: tel. 604 562 843 – Maciej Michałkowski, e-mail: maciej@scenakamienica.pl

Dwa oblicza samotności – warsztaty rozwojowe

Termin: 19.09.2022, godz. 10:00 – 12:00

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

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

Zrozumieć Alzheimera. Prelekcja dotycząca chorób demencyjnych, w tym przede wszystkim Alzheimera oraz wskazówki dotyczące opieki nad osobami chorymi

Termin: 19.09.2022, godz. 13:00

Prowadząca: Ewa Duda, Fundacja KtoTo – Zrozumieć Alzheimera

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

Bądź jak Pollock – warsztaty ruchowo–plastyczne

Termin: 19.09.2022, godz. 14:00 – 15:30

Prowadzenie: Paulina Partyka, pedagog, absolwentka studiów podyplomowych Arteterapii na APS w Warszawie oraz Akademii Choreoterapii Anny Glińskiej – Lachowicz

Miejsce: DDP „Pogodna Jesień”, ul. Litewska 20

Warsztaty ruchowo–plastyczne inspirowane techniką action painting malarza Jacksona Pollocka. Podążając za sławnym artystą będziemy malować w ruchu, uwalniając przy tym nasz twórczy potencjał oraz spontaniczną radość. Wymagany wygodny strój i butelka wody. **Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 10 os.):** tel. 71 782 35 06.

20 września, wtorek

Szczęśliwi, kreatywni i aktywni – prezentacja projektu Związku Esperanckiego z Wrocławia

Termin: 20.09.2022, godz. 10:00 – 12:00

Prowadzenie: Małgorzata Komarnicka, tłumacz, wykładowca języka esperanto, interlingwistka, filozof, prezes Europejskiego Centrum Edukacji Międzykulturowej oraz Teresa Tadeuszyk, absolwentka Szkoły Liderów dla animatorów senioralnych, prowadząca zajęcia aktywizujące dla osób w wieku 60+.

Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV piętro,
pl. Solidarności 1/3/5

Podczas prezentacji: pokazane zostaną ilustracje do legend, które powstają na twórczych spotkaniach, zespół taneczny opowie o powstaniu nowego senioralnego zespołu „Espero” oraz zaprezentuje swoje umiejętności przed publicznością, zespół gimnastyczny pokaże jak prawidłowo korzystać z kijów i wspólnie poćwiczy z uczestnikami. **Wstęp bezpłatny.**

Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44,

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

„Nordic walking dla seniora”

Termin: 20.09.2022, godz. 10:00

Prowadzenie: mgr Anna Matysiak, fizjoterapeuta, instruktor nordic walking

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

Zajęcia nordic walking, na których nauczysz się poprawnej techniki chodu z kijami, spędzisz aktywnie czas na świeżym powietrzu oraz poznasz korzyści płynące z uprawiania tej właśnie aktywności.

Prosimy założyć wygodny strój dostosowany do panujących warunków atmosferycznych, sportowe obuwie, zabranie butelki wody, kijów do nordic walking (jeśli posiadasz) oraz dobrego humoru.

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

Warsztaty plastyczne ze sztalugami

Termin: 20.09.2022, godz. 11:00 – 13:00

Prowadzenie: Aleksandra Kołodziej, pracownik WCS

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

Bezpłatne badanie wzroku

Termin: 20.09.2022, godz. 15:00

Prowadzenie: Ewelina Bogdan, optometrysta

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”, ul. Wojrowicka 58

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 727 901 278.

Chrześcijańskie fake newsy – spotkanie online

Termin: 20.09.2022, godz. 19:00

Organizator: Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna

Prowadzenie: mgr Joanna Gacka

Współprowadzący: prof. Kalina Wojciechowska,
dr Sławomir Torbus, mgr Grzegorz Wiktorowski

Religie (w tym chrześcijaństwo) nie są wolne od zjawiska fake newsów. Rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji na temat własnej religii lub „konkurencyjnych” rodzajów duchowości jest zjawiskiem znanym od tysiącleci. O tym, skąd biorą się fake newsy o tematyce religijnej, jakie pełnią funkcje i jakie cele przyświecają ich twórcom usłyszymy podczas kolejnego spotkania w ramach EWST online.

Joanna Gacka i jej goście pokażą też, jak rozpoznać religijny fake newsa i gdzie szukać rzetelnych informacji na temat kościołów i związków wyznaniowych.

Obowiązują zapisy: tel. 71 346 99 00. Informacja o logowaniu się: www.ewst.pl/dfn2022 od 1.09.2022.

21 września, środa

Dzień otwarty w DDP połączony z warsztatami florystycznymi. Wykonanie wiszących wianków ozdobnych

Termin: 21.09.2022, godz. 10:30 – 11:30

Prowadzenie: Patrycja Podgórska, terapeuta zajęciowy

Miejsce: DDP, ul. Kościuszki 67

Uczestnicy otrzymają niezbędne materiały do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 5 os.):
tel. 71 341 90 32, e-mail: patrycja.podgorska@mcus.pl

Jesienny czar na okrągło (wianki jesienne) – Dzień otwarty w DDP połączony z warsztatami tematycznymi

Termin: 21.09.2022, godz. 13:00 – 15:00

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

Miejsce: DDP Komuny Paryskiej 11 (wejście od podwórza)

Uczestnicy otrzymają niezbędne materiały do udziału w warsztatach. **Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 5 os.):** tel. 71 343 25 30, e-mail: anna.pudlo@mcus.pl

Pluszowe misie – warsztaty rękodzielnicze

Termin: 21.09.2022, godz. 11:00 – 13:00

Prowadzenie: Agnieszka Gałczyńska, terapeuta zajęciowy

Miejsce: DDP, ul. Skoczylasa 8

Uczestnicy otrzymają niezbędne materiały do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 5 os.): tel. 71 308 44 50, e-mail: agnieszka.galczynska@mcus.pl

Spotkanie dotyczące działalności Fundacji Wrocławskie Hospicjum dla dzieci oraz możliwości podjęcia wolontariatu na rzecz Fundacji

Termin: 21.09.2022, godz. 11:00 – 13:00

Prowadzenie: Balbina Bujak, koordynator wolontariatu Fundacja Wrocławskie Hospicjum

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 15 os.): tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Warsztaty pielęgnacyjno – kosmetyczne z Mary Kay

Termin: 21.09.2022, godz. 14:00 – 16:00

Prowadzenie: Agnieszka Fabczyńska, Mary Kay oraz Agnieszka Majcher – Showroom – Studio Kreowania Wizerunku

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 15 os.): tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Turniej BINGO dla mieszkańców DPS i DDP Miejskiego Centrum Usług Socjalnych

Termin: 21.09.2022, godz. 9:30 – 15:00

Prowadzenie: Izabela Hodorowicz, instruktor
ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DPS, ul. Karmelkowa 25

Bingo to gra, w której gracze zakreślają losowo wybrane liczby, gdy pojawiają się one na planszy. Pierwsza osoba mająca ułożony określony wzór (poziomo, pionowo lub na skos) z zakreślonych liczb jest zwycięzcą i wykrzykuje „Bingo!” – informując uczestników o wygranej. Za pierwsze trzy miejsca przewidziana jest nagroda.

Wydarzenie tylko dla mieszkańców DPS (MCUS).

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 363 44 05,
wew. 342, e-mail: izabela.hodorowicz@mcus.pl
do 14.09.2022 r. do godz. 15:30.

Osteoporoza pomenopauzalna – czynniki ryzyka, obraz kliniczny i możliwości leczenia – prelekcja

Termin: 21.09.2022, godz. 14:00 – 15:00

Prowadzenie: dr Anna Sidorowicz – Bałtyńska

Miejsce: Centrum Medyczne Synexus,
ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12

Przewidziany poczęstunek dla uczestniczek. Po wypełnieniu ankiety każda z Pań otrzyma Voucher na badanie DEXA – badanie gęstości kości.

Wstęp bezpłatny dla Pań. Obowiązują zapisy (do 20 os.):
tel. 507 097 059,

e-mail: agnieszka.zubilewicz@globalaes.com

Mindfulness – trening uważności

Termin: 21.09.2022, godz. 11:00 – 12:00

Prowadzenie: Agnieszka Zygmunt, dr choreoterapii

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Mindfulness – trening uważności to proces koncentrowania uwagi na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach występujących w danej chwili, który może zostać rozwijany poprzez ćwiczenia. Badania wykazały, że praktyka medytacji mindfulness jest silnie

skorelowana z dobrym samopoczuciem i poczuciem zdrowia. Praktyka medytacji mindfulness efektywnie redukuje gonitwę myśli oraz niepokój. Wymagany jest wygodny strój i butelka wody.

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

Coś dobrego dla ciała i ducha – zabawa z elementami kinezylogii edukacyjnej

Termin: 21.09.2022, godz. 14:00 – 15:15

Prowadzenie: Paulina Partyka, pedagog, absolwentka studiów podyplomowych Arteterapii na APS w Warszawie oraz Akademii Choreoterapii Anny Glińskiej-Lachowicz

Miejsce: DDP „Pogodna Jesień”, ul. Litewska 20

Zabawa z elementami kinezylogii edukacyjnej wg. metody Paula Dennisona. Ćwiczenia, wykonywane podczas warsztatów, mają na celu usprawnić nasz mózg oraz motorykę ciała w myśl powiedzenia „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Wymagany jest wygodny strój oraz woda do picia.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 20 os.): tel. 71 782 35 06.

22 września, czwartek

Guziczek z szydełkiem – warsztaty

Termin: 22.09.2022, godz. 10:00 – 12:30

Prowadzenie: pracownicy Zespołu Pracy Socjalnej i Terapii Zajęciowej

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Kaletnicza 8

Podczas spotkania uczestnicy stworzą kreatywny kolaż. Twórczy rozwój, aktywny wypoczynek, integracja uczestników. W razie niepogody zajęcia przeniesione zostaną do budynku. Uczestnicy otrzymają materiały do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 6 os.): tel. 71 346 27 54, wew. 232, liczy się kolejność zgłoszeń do 12.09.2022 r.

II Igrzyska dla Seniorów Domów Pomocy Społecznej

Termin: 22.09.2022, godz. 10:00 – 13:00

Prowadzenie: Zespół Terapii Zajęciowej i Zespół Terapii Ruchowej

Miejsce: DPS, ul. Mączna 3

Coroczne igrzyska dla Seniorów Domów Pomocy Społecznej MCUS we Wrocławiu to nowa forma współzawodnictwa uczestników polegająca na udziale w różnorodnych konkurencjach sprawnościowych. Wydarzenie zamknięte, tylko dla mieszkańców i klientów DPS i DDP (MCUS) do 4 os. z każdego DPS i DDP. **Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy do 12.09.2022 r.,** e-mail: andrzej.slusarski@mcus.pl

Jak smakuje zdrowie. Poznaj moc aloesu i możliwości naturalnej pielęgnacji

Termin: 22.09.2022, godz. 11:00 – 13:00

Prowadzenie: Bogusława Franczak, Aloes Forever

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 23

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 15 os.): tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Przyczyny i zagrożenia związane z niealkoholową, tłuszczeniową chorobą wątroby – prelekcja

Termin: 22.09.2022, godz. 14:00 – 15:00

Prowadzenie: lek. Katarzyna Szymkowiak

Miejsce: Centrum Medyczne Synexus, ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12

Po wypełnieniu ankiety każda osoba otrzyma voucher na badanie FibroScan – ocena stopnia zaawansowania włóknienia wątroby.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 20 os.): tel. 507 097 059, e-mail: agnieszka.zubilewicz@globalaes.com

Archipelag życzliwości – wydarzenie w plenerze w stylu średniowiecznym

Termin: 22.09.2022, godz. 11:00 – 15:00

Prowadzenie: **Mateusz Kwapien** oraz pracownicy DDP

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Wydarzenie w plenerze pt. „Archipelag Życzliwości na Hubach” w stylu średniowiecznym. **W programie:** seniorki, konkurencje zwinnościowo – sprawnościowe z rysem średniowiecznym np.: wbijanie gwoździ w pień, rzut podkową, strzelanie z łuku, gry i zabawy, animacje, występy gości – od juniora do seniora. Występ gwiazdy **Dziwoludy** – zespół grający folk średniowieczny, który poprowadzi warsztaty tańców średniowiecznych, np. Maltańskiego, Tańca Wody czy Belgijki. W kawiarence degustacja „średniowiecznego jada i popitki”.

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

Dziwoludy – koncert

Termin: 22.09.2022, godz. 13:00 – 14:30

Prowadzenie: zespół „Dziwoludy”

Miejsce: Scena przy DDP „Na Ciepłej”

Wrocławski zespół grający muzykę inspirowaną średniowieczem. Poprzez historyczne stroje oraz instrumenty grupa przeniesie uczestników w czasie. Będzie okazja do wspólnego zatańczenia: „Tańca Maltańskiego”, „Drummul Draculi”, „Tańca Niedźwiedzi”.

Wstęp bezpłatny.

Żydowski Wrocław – wycieczka

Termin: 22.09.2022, godz. 10:00 – 12:00

Prowadzenie: **Piotr Łacki**, psycholog, podróżnik, przewodnik miejski

Współorganizator: Klub Seniora Podróżnika

Miejsce: Pomnik A. Fredry na wrocławskim Rynku

W centrum Wrocławia poznamy najważniejsze miejsca dla historii społeczności żydowskiej we Wrocławiu. Budynki, które mijamy na co dzień, będą przyczynkiem do omówienia ponad 800-letniej

historii Żydów w naszym mieście. **Obowiązują zapisy:**
e-mail: contact@discoverwroclaw.eu

Wstęp płatny: dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora koszt **15 zł**, dla pozostałych seniorów **20 zł**, płatność na miejscu: gotówką/kartą.

Kwiaty z bibuły – warsztaty różnymi technikami

Termin: 22.09.2022, godz. 15:00 – 17:00

Prowadzenie: Marysia Seniorka

Organizator: Klub Seniora „Muchoborki” przy RO Muchobór Wielki

Miejsce: Klub Seniora „Muchoborki”, ul. Stanisławska 87, sala w przyziemiu na plebanii

Na warsztatach prowadzonych przez Seniorkę Marysię, z klubu seniora, poznamy techniki tworzenia kwiatów z bibuły. Wykonamy własnoręcznie po dwa, trzy kolorowe kwiatki. Materiały na warsztaty zapewnia organizator.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 501 753 104, e-mail: ewa.jazdzyk@gmail.com

Decyduje kolejność zgłoszeń, osoby zapisane otrzymają potwierdzenie.

23 września, piątek

„Moja Wielka Wołyńska Rodzina” – wernisaż połączony z wystawą ukazującą życie i zwyczaje naszych przodków

Termin: 23.09.2022, godz. 11:00

Prowadzenie: Dariusz Kanak i Ewa Landsberg z grupą „Przecierających szlaki”

Miejsce: Duosfera - CAL przy ul. Bałtyckiej 8

Zachęcamy osoby, w różnym wieku, do spisywania historii rodzinnych i sporządzenia drzewa genealogicznego na podstawie zaprezentowanych książek, artykułów, historii ukazanych na plakatach i eksponatach w trakcie wydarzenia.

Wstęp bezpłatny. Wystawa czynna: od 23.09. do 27.09.2022 r., w godz. 10:00 – 18:00 w siedzibie Duosfery.

„Pokolenia” – spektakl międzypokoleniowy

Termin: 23.09.2022, godz. 13:00 – 15:00

Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV piętro,
pl. Solidarności 1/3/5

Sztuka „Pokolenia” napisana została przez słuchaczkę Dolnośląskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku. Opowiada o miłości – jest to spojrzenie na miłość i związki z trzech różnych punktów widzenia (babci, mamy i wnuczki). W spektaklu występują studentki DSW oraz słuchaczki DUTW. Reżyseria – słuchaczka DUTW, scenografia i kostiumy – studentki DSW.

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

24 września, sobota

Europejski Dzień Sąsiada – festyn rodzinny, międzypokoleniowy i międzykulturowy

Termin: 24.09.2022, godz. 14:00 – 20:00

Miejsce: Nadodrże, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 8,
ul. Składowa 2-4

Wstęp bezpłatny.

Kapelusze, artystyczne nakrycia głowy

Termin: 24.09.2022, godz. 11:00 – 12.30

Prowadzenie: Malwina Janik oraz Valeria Kozłowska

Miejsce: Muzeum Poczty i Telekomunikacji

ul. Krasińskiego 1

Zwiedzanie Muzeum połączone z warsztatami plastycznymi, na których wykonamy własne kapelusze.

Wstęp płatny: bilet normalny 17 zł, ulgowy 12 zł.

Obowiązują zapisy: tel. 534 146 575,

e-mail: sekretariat@muzeum.wroclaw.pl

Narodowe Forum Muzyki – zwiedzanie

Terminy:

24.09.2022, godz. 15:00

29.09.2022, godz. 12:00

05.10.2022, godz. 15:00

Wstęp bezpłatny, wejściówki dostępne w kasach NFM **od 07.09. do 09.10.2022 r.** do wyczerpania puli miejsc w promocji.

26 września, poniedziałek

Jak dodać życia do lat? – warsztaty rozwojowe

Termin: 26.09.2022, godz. 10:00 – 12:00

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

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6 (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

Nadodrzański nordic walking dla senierek i seniorów

Termin: 26.09.2022, godz. 12:00 – 14:00

Prowadzenie: Krzysztof Otwinowski, trener senioralny

Miejsce: Nadodrże Park Staszica

Obowiązuje własny sprzęt do nordic walking tj. kijki. Wymagany wygodny strój, obuwie i butelka wody.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 20 os.): tel. 694 127 832.

Wystawa obrazów malowanych, tkanych, wykonanych różnymi technikami

Termin: 26.09. – 30.09.2022, od godz. 16:00

Organizator: Klub Seniora „Magnolia”

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”, ul. Wojrowicka 58, Liceum Ogólnokształcące XV

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 880 868 563

27 września, wtorek

Nieznane serce Niemiec – spotkanie podróżnicze, prezentacja multimedialna

Termin: 27.09.2022, godz. 10:00

Prowadzenie: Teresa Szewioła, Klub Seniora Po-
dróżnika przy Wrocławskim Centrum Seniora

Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV piętro,
pl. Solidarności 1/3/5

Trasy krajobrazowe przez Góry Harz i okolice Hano-
weru. Przepiękne zabytkowe miasteczka z zabudową
szachulcową, wiszący most i wiele innych atrakcji.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 25 os.):
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Koralikowe anioły – warsztaty rękodzielnicze

Termin: 27.09.2022, godz. 12:00

Prowadzenie: Teresa Wójcik z grupy Aktywne Wro-
cławianki

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, s. 27

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 12 os.):
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Turniej gry w boule

Termin: 27.09.2022, godz. 15:00

Organizator: Klub Seniora „Magnolia”

Miejsce: boiska sportowe LO XV, ul. Wojrowicka 58

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy tel. 797 901 278.

Śmiechoterapia – warsztaty

Termin: 27.09.2022, godz. 10:00

Prowadzenie: dr Maria Kmita, humorolog i śmiecho-
terapeuta, twórczyni Optymisji – fb/otymisja

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

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

28 września, wtorek

Świece marzeń – warsztaty z zakresu arteterapii

Termin: 28.09.2022, godz. 09:30 – 13:00

Prowadzenie: Małgorzata Wójcik – Kruk, st. instruktor ds. terapii zajęciowej

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Karmelkowa 25

Warsztaty arteterapii dla mieszkańców Domów Pomocy Społecznej MCUS, podczas których uczestnicy, z pomocą terapeutów, wykonają ozdobne świece z wykorzystaniem materiałów naturalnych i barwników. Materiały do zajęć zapewnia organizator. Chętni mogą zabrać ze sobą elementy ozdobne, które chcieliby zatopić we własnej świecy.

Wydarzenie zamknięte tylko dla mieszkańców DPS (MCUS).

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 363 44 05, wew. 342, e-mail: terapia.karmelkowa@mcus.pl do 19.07.2022 r. do godz. 14:00.

Warsztaty tworzenia pamiątek rodzinnych. Zakończenie wystawy „Moja Wielka Wołyńska Rodzina”

Termin: 28.09.2022, godz. 11:00

Prowadzenie: Ewa Landsberg wraz z grupą „Przecierających szlaki”

Miejsce: Duosfera – CAL, ul. Bałtycka 8

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

Spotkanie z Wrocławską Izbą Skarbową

Termin: 28.09.2022, godz. 10:00 – 12:00

Prowadzenie: Sebastian Polański, starszy specjalista – Referat Obsługi Klienta i Komunikacji Zewnętrznej, Izba Administracji Skarbowej we Wrocławiu

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

Jak umówić wizytę w Urzędzie Skarbowym, jakie sprawy można załatwić online i stacjonarnie, jak rozliczyć podatek.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 15 os.):
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Pamięć ulotna. Dlaczego zapominamy i co możemy z tym zrobić – mini wykład i warsztaty

Termin: 28.09.2022, godz. 11:00
Prowadzenie: Agata Kuzia, psycholog
Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Warsztaty dotyczą podstaw funkcjonowania pamięci oraz tego jak radzić sobie, gdy zaczyna nas zawodzić.
Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy dla osób spoza DDPC, tel. 71 799 30 40.

Kamera otworkowa – warsztaty fotograficzne

Termin: 28.09.2022, godz. 13:00 – 15:00
Prowadzenie: Marek Bułaj, fotograf, członek Związku Polskich Artystów Fotografików
Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

Marek Bułaj, zajmuje się fotografią dokumentalną, portretową, subiektywną. Artysta współpracował z licznymi galeriami sztuki oraz z biurem architektonicznym Michaela Gravesa w Princeton, New Jersey w Stanach Zjednoczonych.

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

29 września, czwartek

Uniwersytet Trzeciego Wieku przestrzenią dobrych relacji – konferencja naukowa

Termin: 29.09.2022, godz. 10:00 – 16:00
Prowadzenie: dr Magdalena Wnuk-Olenicz, kierownik UTW w Uniwersytecie Wrocławskim
Miejsce: Instytut Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, aula, II piętro, ul. Dawida 1

Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim zaprasza do udziału w konferencji naukowej w ramach „2022 – Wrocławskiego Roku Dobrych

Relacji, Wrocław przeciw samotności”. Celem konferencji będzie refleksja nad znaczeniem dobrych relacji w życiu człowieka, szczególnie w okresie późnej dorosłości: Czym są dobre relacje? Dlaczego są ważne, jaki mają związek ze zdrowiem? Czy Uniwersytet Trzeciego Wieku zaspokaja potrzebę nawiązywania i podtrzymywania dobrych relacji? W harmonogramie wystąpienia plenarne i panel dyskusyjny z udziałem ekspertów. Słuchacze UTW w Uwr zaprezentują obszary swojej działalności.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 20 os.):
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Brzoza inaczej – warsztaty decoupage z relaksacją

Termin: 29.09.2022, godz. 10:00 – 12:00

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

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

Uczestnicy otrzymają materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

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

Nie daj się bólowi stawów! Teoria w praktyce – prelekcja

Termin: 29.09.2022, godz. 14:00 – 15:00

Prowadzenie: Lek. Zofia Ruzga

Miejsce: Centrum Medyczne Synexus,
ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12

Po wypełnieniu ankiety każda osoba otrzyma upominek. Przewidziany jest mały poczęstunek.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 20 os.):
tel. 507 097 059,
e-mail: agnieszka.zubilewicz@globalaes.com



Centrum Medyczne FutureMeds - Partner Strategiczny Wrocławskich Dni Seniora

FutureMeds tworzy sieć nowoczesnych centrów medycznych zajmujących się prowadzeniem badań klinicznych. Naszym priorytetem jest bezpieczeństwo i zdrowie pacjentów. Prowadzimy akcje promocji zdrowia obejmujące bezpłatne badania i konsultacje, dzięki czemu pacjenci mają łatwy dostęp do wczesnej diagnostyki, a po spełnieniu odpowiednich kryteriów i wyrażeniu zgody mogą wziąć udział w prowadzonych przez nas badaniach klinicznych, zyskując szansę na skorzystanie z najnowocześniejszych leków oraz terapii.

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

Centrum Medyczne FutureMeds
ul. Swobodna 8A
50-088 Wrocław





FutureMeds

Akcja bezpłatnych badań skierowana do osób zmagających się z problemami kardiologicznym* i/lub chorujących na cukrzycę

*osób, które przeszły zawał, udar, zabieg wszczepienia stentów, by-passów lub rewaskularyzację tętnicy szyjnej

Co obejmuje pakiet badań?

- lipidogram
- morfologię
- ALT
- TSH dla kobiet i PSA dla mężczyzn
- AST
- kreatyninę
- glukozę**

**dla osób chorujących na cukrzycę dodatkowo hemoglobina glikowana

Zapisy pod numerem tel.:

📞 71 300 39 88

Bezpłatne konsultacje lekarskie



POChP



Astma



**Reumatoidalne
zapalenie
stawów**



**Łuszczycowe
zapalenie
stawów**



**Toczeń
rumieniowaty
układowy**

Zapisy pod numerem tel.:

☎ 71 300 39 88

Bezpłatne konsultacje lekarskie



Choroba
Leśniowskiego-
-Crohna



Wrzodzące
zapalenie jelita
grubego



Pooperacyjny ból neuropatyczny

Zapisy pod numerem tel.:

 71 300 39 88

Dożynki z Dniem Pieczonego Ziemniaka – piknik biesiadny w ogrodzie

Termin: 29.09.2022, godz. 10:00 – 13:00

Prowadzenie: Zespół Terapii Zajęciowej

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Mączna 3

Coroczny piknik biesiadny kultywujący tradycje dożynekowe i święto zbioru ziemniaka.

Wydarzenie zamknięte tylko dla mieszkańców DPS.

Wstęp bezpłatny.

VI Turniej brydża towarzyskiego i gier karcianych

Termin: 29.09.2022, godz. 13:00 – 16:00

Prowadzenie: Wacław Nosek

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Rozgrywki odbędą się w trzech grach karcianych: brydż towarzyski, remi brydż i „tysiąc” trójkowy w systemie pucharowym. Przewidziano nagrody, dyplomy, puchary i pamiątkową przypinkę.

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

Liczba miejsc ograniczona, wstęp tylko za okazaniem zaproszenia.

Wrocławski modernizm – wycieczka po Wrocławiu

Termin: 29.09.2022, godz. 10:00 – 12:00

Prowadzenie: Piotr Łącki, psycholog, podróżnik, przewodnik miejski

Współorganizator: Klub Seniora Podróżnika

Miejsce: Fontanna „Zdrój” na wrocławskim Rynku

Koniec XIX wieku przyniósł dynamiczną rozbudowę naszego miasta. Rozwój przemysłu, nowe materiały budowlane i nietuzinkowe pomysły architektów sprawiły, że Wrocław stał się przestrzenią tworzenia nowoczesnych budynków oraz kreślenia śmiałych wizji architektonicznych, o których dowiedzą się Państwo w trakcie wycieczki.

Obowiązują zapisy: e-mail: contact@discoverwroclaw.eu

Wstęp płatny: dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora koszt **15 zł**, dla pozostałych seniorów **20 zł**, płatność na miejscu: gotówką/kartą.

Haft matematyczny – kartki świąteczne

Termin: 29.09.2022, godz. 15:00 – 17:00

Prowadzenie: Pani Ewa

Organizator: Klub Seniora „Muchoborki” przy RO Muchobór Wielki

Miejsce: Klub Seniora „Muchoborki”, ul. Stanisławska 87, sala w przyziemiu na plebanii

Na warsztatach poznamy technikę haftu matematycznego i wykonamy kartki świąteczne wg. wzoru. Haft matematyczny polega na wyszyciu obrazu graficznego nićmi na kartonie lub arkuszu papieru. Materiały niezbędne do wykonania prac zapewnia organizator. **Decyduje kolejność zgłoszeń**, zapisane osoby otrzymają potwierdzenie.

Warsztaty bezpłatne. Obowiązują zapisy: tel. 501 753 104, e-mail: ewa.jazdzyk@gmail.com

„Pokolenie” – spektakl. Występ Teatru Krzywe Z zwierciadło

Termin: 29.09.2022, godz. 16:00

Prowadzenie: Teatr Krzywe Z zwierciadło działający przy UTW przy Dolnośląskiej Szkole Wyższej

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”, ul. Wojrowicka 58, Liceum Ogólnokształcące XV

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy, tel. 880 868 563.

30 września, piątek

Uniwersytet Trzeciego Wieku przestrzenią dobrych relacji – konferencja naukowa

Termin: 30.09.2022, godz. 10:00 – 16:00

Prowadzenie: dr Magdalena Wnuk-Olenicz, kierownik UTW w UWr

Miejsce: Instytut Pedagogiki i Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego, aula, II piętro, ul. Dawida 1

Wydarzenie bezpłatne. Obowiązują zapisy (do 20 os.): tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

W brzmieniach z Dalekiego Wschodu – koncert relaksacyjny z muzyką na żywo

Termin: 30.09.2022, godz. 14:00 – 15:15

Prowadzenie: Albert Bielatowicz, psycholog, kierownik Domu „Pogodna Jesień” oraz Szymon Chrobak, muzykoterapeuta

Miejsce: DDP „Pogodna Jesień”, ul. Litewska 20

Połączenie gongów i mis dźwiękowych z innymi, melodyjnymi instrumentami etnicznymi. Koncert relaksacyjny, odgrywany jest intuicyjnie. Podczas sesji ma się wrażenie jakby dźwięki pływały wokół i przenikały ciało, oczyszczając z blokad i napięć. Metoda doskonała do odreagowania stresów i naładowania akumulatorów.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy, tel. 71 782 35 06.

Dlaczego zapominamy i jak zadbać o pamięć na emeryturze? – wykład

Termin: 30.09.2022, godz. 13:00

Prowadzenie: Piotr Łącki, psycholog, podróżnik, popularyzator wiedzy o utrzymaniu sprawności umysłowej i fizycznej w wieku 60+

Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV piętro, pl. Solidarności 1/3/5

Piotr Łącki, autor sześciu publikacji skierowanych do osób 60+ oraz edukatorów senioralnych. Jego portal psychologdlaseniora.pl należy do największych stron edukacyjnych skierowanych do seniorów w Polsce.

Dlaczego zapominamy? To pytanie zadaje sobie wiele osób w wieku 60+, dociekając przy tym, jak utrzymać optymalne funkcjonowanie umysłu. Uczestnicy w czasie wykładu dowiedzą się, co dzieje się z naszym organizmem z upływem lat oraz jak zadbać o pamięć każdego dnia. Spotkanie będzie również okazją do poznania czterech zestawów ćwiczeń umysłowych wydanych przez prowadzącego.

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

1 października, sobota

Gala Operetkowa – koncert międzypokoleniowy

Termin: 01.10.2022, godz. 17:00

Prowadzenie: Artyści Sceny Kamienica

Miejsce: Naczelna Organizacja Techniczna (NOT),
ul. Piłsudskiego 74

Wstęp bezpłatny za okazaniem zaproszeń, które będą do pobrania w Infopunkcie Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, 27.09.2022 r., w godz. 09:00 – 15:00.

3 października, poniedziałek

Pamięć, wiedza, uwaga – trening pamięci przez zabawę kalambury, quiz, rebusy, zgadywanki i inne przeplatanki – Dzień otwarty w DDP połączony z warsztatami

Termin: 03.10.2022, godz. 10:30 – 11:30

Prowadzenie: Patrycja Podgórska, terapeuta zajęciowy

Miejsce: DDP, ul. Kościuszki 67

Uczestnicy otrzymają materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 10 os.):
tel. 71 341 90 32, e-mail: patrycja.podgorska@mcus.pl

Czym jest jakość życia w późnej dorosłości – warsztaty rozwojowe

Termin: 03.10.2022, godz. 10:00 – 12:00

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

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

Zrozumieć Alzheimera – prelekcja dotycząca chorób demencyjnych, w tym Alzheimera oraz wskazówki dotyczące opieki nad osobami chorymi

Termin: 03.10.2022, godz. 13:00

Prowadząca: Ewa Duda, Fundacja KtoTo – Zrozumieć Alzheimera

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,

pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

Jesienne abstrakcje – warsztaty arteterapii z wykorzystaniem technik kolażu i monotypii

Termin: 03.10.2022, godz. 14:00 – 15:30

Prowadzenie: Paulina Partyka, pedagog, absolwentka studiów podyplomowych Arteterapii na APS w Warszawie oraz Akademii Choreoterapii Anny Glińskiej-Lachowicz

Miejsce: DDP „Pogodna Jesień”, ul. Litewska 20

Uczestnicy spotkania, inspirując się jesiennym krajobrazem, wykonają prace z wycinanych elementów i odbijanych na papierze skarbów natury. Na zajęcia można przynieść ze sobą np. liście. Obowiązuje wygodny (roboczy) strój.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 10 os.) tel. 71 782 35 06.

4 października, wtorek

Trening pamięci – quiz wiedzy o Polsce

Termin: 04.10.2022, godz. 10:30 – 12:00

Prowadzenie: Anna Pudło, terapeuta zajęciowy, opiekun medyczny

Miejsce: DDP, ul. Żeromskiego 37/1

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 4 os.): tel. 71 321 47 48, e-mail: anna.pudlo@mcus.pl

Ikony – warsztaty metodą transferu obrazu świętego lub anioła na drewno

Termin: 04.10.2022, godz. 09:30 – 12:00

Prowadzenie: Małgorzata Kożuchowska, terapeuta zajęciowy

Miejsce: DDP nr 1, ul. Semaforowa 5

Uczestnicy otrzymają niezbędne materiały do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 5 os.):
tel. 71 302 75 93 lub 517 793 127.

Zdrowy kręgosłup z elementami pilatesu – ćwiczenia

Termin: 04.10.2022, godz. 11:00

Prowadzenie: Yevheniia Nekyvaiko, instruktor pilatesu

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Zdrowy kręgosłup to zestaw ćwiczeń dla każdego, w różnym wieku bez względu na poziom aktywności fizycznej. Ćwiczenia pomagają w zminimalizowaniu nacisku na poszczególne kręgi, zmniejszeniu bólu. To także nauka prawidłowego oddychania i utrzymania poprawnej postawy ciała. Należy zabrać ze sobą wygodny strój i butelkę wody.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy dla osób spoza DDPC, tel. 71 799 30 40.

Gala wręczania nagród dla laureatów konkursu poetycko – literackiego

Termin: 04.10.2022, godz. 10:00 – 12:00

Prowadzenie: Ewa Rapacz, liderka grupy O-CAL-eni oraz Anna Paciorek – wrocławska poetka, reprezentantka Koła Literatów Polskich im. Z. Herberta.

Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV piętro, pl. Solidarności 1/3/5

Wstęp bezpłatny.

Bezpłatne badania i programy profilaktyczne z FutureMeds

Termin: 04.10.2022, godz. 13:00

Prowadzenie: Mariusz Agustyniak, specjalista ds. kluczowych kontaktów klinicznych FutureMeds

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6 (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

Senioralny turniej w tenisie stołowym o Puchar Prezesa Stowarzyszenia „Przyjazne Osiedle” Nowy Dwór Wrocław

Termin: 04.10.2022, godz. 16:00

Organizator: Klub Seniora „Magnolia”

Miejsce: Boiska przed XV LO, ul. Wojrowicka 58

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 727 901 278.

5 października, środa

Kronika Pań Niespodzianek – spotkanie autorskie

Termin: 05.10.2022, godz. 10:00 – 12:00

Prowadzenie: Grupa Panie Niespodzianki z liderką Ewą Białową, aktywnie działające przy WCS

Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV piętro, pl. Solidarności 1/3/5

Z okazji 15-lecia Wrocławskiego Centrum Seniora, Panie Niespodzianki zaprezentują własnoręcznie przygotowaną kronikę wspomnieniową. Spotkanie, to nie tylko sentymentalna podróż, ukazująca działania i projekty grupy, ale także zabawne anegdoty związane z funkcjonowaniem Wrocławskiego Centrum Seniora.

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

Dzień Zdrowia Seniora, bezpłatne konsultacje lekarzy i specjalistów, zapisy na badania i programy profilaktyczne

Termin: 05.10.2022, godz. 10:00 – 17:00

Prowadzenie: Wrocławskie Centrum Seniora oraz FutureMeds – Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2022

Miejsce: Galeria Handlowa ARKADY WROCŁAWSKIE, poziom 0, ul. Powstańców Śląskich 2-4

Wstęp bezpłatny.

XVII Turniej Warcabowy dla mieszkańców DPS Miejskiego Centrum Usług Socjalnych

Termin: 05.10.2022, godz. 09:30 – 15:30

Prowadzenie: Izabela Hodorowicz, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DPS, ul. Karmelkowa 25

Turniej dla mieszkańców Domów Pomocy Społecznej MCUS, w którym uczestnicy grają na zasadzie – każdy z każdym. Osoba posiadająca największą ilość wygranych zajmuje pierwsze miejsce. Na turnieju warcabowym profesjonalny sędzia przedstawi zasady i system grania. Decyzja sędziego jest ostateczna. Za pierwsze trzy miejsca przewidywana jest nagroda. Wydarzenie zamknięte tylko dla mieszkańców DPS i DDP (MCUS). **Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy:** tel. 71 363 44 05, wew. 342, e-mail: izabela.hodorowicz@mcus.pl do **12.10.2022 r. do godz. 15:30.**

Odkrywanie swoich jakości ruchu – warsztaty z elementami choreoterapii

Termin: 05.10.2022, godz. 14:00 – 15:30

Prowadzenie: Paulina Partyka, pedagog, absolwentka studiów podyplomowych Arteterapii na APS w Warszawie oraz Akademii Choreoterapii Anny Glińskiej-Lachowicz

Miejsce: DDP „Pogodna Jesień”, ul. Litewska 20

Warsztaty ruchowe z elementami choreoterapii inspirowane metodą Life/Art. Proces wg. choreografki, tancerki i terapeutki Anny Halprin. Podczas zajęć

odkryjemy różne jakości ruchu w których porusza się człowiek, odnajdując przy tym ten, w którym czujemy się najlepiej. Zwizualizowanie ruchu i przeniesienie go na papier pomoże nam w zobaczeniu jego wybranych elementów. Wymagany luźny, wygodny strój do ćwiczeń oraz woda do picia.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 15 os.)
tel. 71 782 35 06.

6 października, czwartek

Artystyczne Nadodrze – wycieczka po Wrocławiu

Termin: 06.10.2022, godz. 10:00 – 12:00

Prowadzenie: Piotr Łącki, psycholog, podróżnik i przewodnik miejski

Współorganizator: Klub Seniora Podróżnika

Miejsce: Brama do Nadodrza, ul. Łokietka 1

Zejdziemy z utartego szlaku zwiedzania i udamy się w mniej znane miejsca. Nadodrze znajduje się blisko centrum Wrocławia, ale panuje tam zupełnie inny klimat. Małe galerie lokalnych rzemieślników, murale tworzone przez artystów z całego świata, niezwykle projekty realizowane przez mieszkańców, pięknie odnowione kamienice i sypiące się fasady sprawiają, że pełen kontrastów spacer, w tej części miasta, na długo zapadnie w pamięć.

Obowiązują zapisy, e-mail: contact@discoverwroclaw.eu

Wstęp płatny: dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora koszt 15 zł, dla pozostałych seniorów 20 zł, płatność na miejscu: gotówką/kartą.

Choroby skórne typowe dla osób 60+, prelekcja

Termin: 06.10.2022, godz. 14:00 – 15:00

Prowadzenie: dr Tomasz Kołodziej

Miejsce: Centrum Medyczne Synexus,
ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12

Przewidziany mały poczęstunek. Po wypełnieniu ankiety, każda osoba otrzyma upominek.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 20 os.):
tel. 507 097 059,

e-mail: agnieszka.zubilewicz@globalaes.com

Zabawa dla seniorów – wieczorek taneczny

Termin: 06.10.2022, godz. 15:00 – 17:00

Prowadzenie: Zespół Terapii Zajęciowej

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Mączna 3

Wydarzenie zamknięte tylko dla mieszkańców DPS przy ul. Mącznej 3. **Wstęp bezpłatny.**

W brzmieniach z Dalekiego Wschodu – koncert relaksacyjny z muzyką na żywo

Termin: 06.10.2022, godz. 11:00 – 12:15

Prowadzenie: **Albert Bielatowicz**, psycholog, kierownik Domu „Pogodna Jesień” i **Szymon Chrobak**, muzykoterapeuta

Miejsce: DDP „Na Ciepłej”, aula

Połączenie gongów i mis dźwiękowych z innymi, melodyjnymi instrumentami etnicznymi tworzy koncert relaksacyjny, odgrywany intuicyjnie. Podczas sesji ma się wrażenie jakby dźwięki pływały wokół i przenikały nasze ciało, oczyszczając z blokad i napięć.

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

Ścieżka do zdrowia – wydarzenie sportowo – rekreacyjne

Termin: 06.10.2022, godz. 14:00 – 16:00

Prowadzenie: Luiza Sadaj-Sado, terapeuta zajęciowy, magister sportu

Miejsce: DDP „Pogodna Jesień”, ul. Litewska 20

Wydarzenie sportowe rozpoczniemy wspólną rozgrzewką, następnie uczestnicy rozejdą się na stanowiska. Każdy będzie miał do pokonania 10 stacji, na każdej z nich czekać będzie inna sportowa przygoda. Ćwiczenia będą proste, ogólnorozwojowe. Na zakończenie krótka relaksacja połączona z rozciąganiem. Dla najlepszych uczestników skromne upominki.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy, tel. 71 782 35 06.

Bal Seniora

Termin: 06.10.2022, godz. 17:00

Miejsce: Restauracja Letnia w ZOO

Obowiązują zapisy oraz wejściówki: tel. 609 660 132,
e-mail: klubpolonia@poczta.fm

W cenie biletu: oprawa muzyczna, przekąski, napoje bezalkoholowe.

7 października, piątek

**Jesienne girlandy z kwiatów z papieru i bibuły
– warsztaty arteterapii**

Termin: 07.10.2022, godz. 09:30 – 13:00

Prowadzenie: Jolanta Kaczmarczyk, instruktor
ds. terapii zajęciowej

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Karmelkowa 25

Warsztaty arteterapii dla mieszkańców i klientów MCUS, podczas których uczestnicy z pomocą terapeutów wykonają girlandy z papieru i bibuły. Organizator prosi uczestników o zabranie ze sobą ozdób, które umieszczą na girlandach.

Wydarzenie zamknięte tylko dla mieszkańców DPS (MCUS).

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 363 44 05,
wew. 342, e-mail: terapia.karmelkowa@mcus.pl do
06.09.2022 r. do godz. 14:00.

Obrazy haftowane

– wernisaż wystawy Haliny Postupalskiej

Termin: 07.10.2022, godz. 11:00

Prowadzenie: Halina Postupalska, autorka obrazów oraz Justyna Jędrysiak, pracownik z Dziennego Domu Senior+ przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Oleśnicy

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej Przed Pokój H13, ul. A. Hercena 13

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

Życie bohatera – koncert

Termin: 07.10.2022, godz. 19:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki we Wrocławiu, sala główna

Wstęp płatny: koszt biletu **15 zł**. Jest możliwość zakupu dwóch biletów promocyjnych na osobę w kasach NFM.

9 października, niedziela

„Czas na mnie” – spektakl w reż. J. Szurmieja

Termin: 09.10.2022, godz. 19:00

Miejsce: Scena im. Grzegorzewskiego, Teatr Polski we Wrocławiu

Poetycko – muzyczny spektakl na podstawie twórczości Tadeusza Różewicza. www.teatrpolski.wroc.pl/przedstawienie/czas-na-mnie

Wstęp bezpłatny. Bilety (50 szt.) do odebrania we Wrocławskim Centrum Seniora pok. nr 15, 06.10.2022 r., od godz. 10:00 – 15:00.

10 października, poniedziałek

Zimno, które leczy – karnety do kriokomory w Ośrodkach Profilaktyki i Rehabilitacji Creator

Termin wydawania karnetów: 10.10.2022, od godz. 08:00 do 12:00

Miejsce: Karnety wydawane w rejestracji w Ośrodku Profilaktyki i Rehabilitacji Creator, ul. Lotnicza 37 (wejście B), na podstawie listy chętnych tworzonej w dniach: 05.10. i 07.10.2022 r. na stoiskach Creatora

Wydawanie bezpłatnych karnetów do kriokomory, dla osób, które zapiszą się na listę i wezmą udział w wydarzeniach: w Dniu Zdrowia **05.10.2022 r.** (Arkadach Wrocławskich) oraz w Targach Senioralnych **07.10.2022 r.**

Plotę, zapłatam, wyplatam – warsztat rękodzielniczy połączony ze wspomnieniem z okazji 15-lecia działalności Wrocławskiego Centrum Seniora

Termin: 10.10.2022, godz. 11:00

Prowadzenie: Ewa Landsberg z przyjaciółmi

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

Promowanie działań i inicjatyw senioralnych oraz międzypokoleniowych.

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

11 października, wtorek

Śladami bohaterów Sienkiewiczowskiej Trylogii

Termin: 11.10.2022, godz. 11:00

Prowadzenie: Stefan Iwański, emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik

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

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

Przez rytm do serca – Cardio Drumming – ćwiczenia

Termin: 11.10.2022, godz. 11:00 – 12:00

Prowadzenie: Szymon Chrobak, muzykoterapeuta

Miejsce: DDP „Na Ciepłej”, aula

Ćwiczenia oparte na muzyce i rytmie z wykorzystaniem pałek i piłek gimnastycznych. Poczuj się jak prawdziwy perkusista/tka i zaangażuj całe swoje ciało do energetycznych beatów i porywających groovów! Coraz popularniejsza w klubach fitness na świecie aktywność, która sprawi, że Twoje serce zabije mocniej!

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

12 października, środa

Dzień z ZUS-em

Termin: 12.10.2022, godz. 10:00 – 13:00

Prowadzenie: Michalina Witczak, Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów oraz Joanna Małolepszy, ZUS

Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku, aula, IV piętro, pl. Solidarności 1/3/5

Wydarzenie tylko dla członków Polskiego Związku Emerytów, Rencistów i Inwalidów, wstęp z zaproszeniami. Wystąpią zaproszeni goście z różnych instytucji tj.: ZUS, PZERiI, MOPS, PEFRON, NFZ, Straż Miejska Wrocławia. **Zaproszenia dystrybuowane przez koła PZERiI.**

Kronika wspomnień – prezentacja zdjęć

Termin: 12.10.2022, godz. 11:00

Prowadzenie: Anna Matysiak

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

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

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy dla osób spoza DDPC, tel. 71799 30 40.

Ziołowa Apteczka Kawonu – prelekcja

Termin: 12.10.2022, godz. 11:00

Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz i Tomasz Biskupski, specjaliści ds. Marketingu KAWON - Sekrety Ziołowej Natury

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

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

13 października, czwartek

Spacerem po wrocławskim Rynku – Rynek w perspektywie historycznej

Termin: 13.10.2022, zbiórka godz. 11:00

Prowadzenie: Paweł Grąbczewski,
Straż Miejska Wrocławia

Miejsce: Zbiórka przy Fontannie w Rynku

Oprowadzanie bezpłatne. Obowiązują zapisy:

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

Wiwat Senior – wieczorek taneczny

Termin: 13.10.2022, godz. 16:00

Organizator: Klub Seniora „Magnolia”

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”, ul. Wojrowicka 58,
Liceum Ogólnokształcące XV

Obowiązują zapisy, tel. 727 901 278.

Dostępność do rehabilitacji domowej dla osób starszych i niepełnosprawnych – prelekcja

Termin: 14.10.2022, godz. 13:00

Prowadzenie: dr Tomasz Kabała, specjalista fizjoterapii, dyrektor Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej „Creator” we Wrocławiu

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

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

„Hear The Water Dreaming” – koncert

Termin: 14.10.2022, godz. 19:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki we Wrocławiu,
sala główna

Wstęp płatny: koszt biletu 10 zł. Jest możliwość zakupu dwóch biletów promocyjnych na osobę w kasach NFM.

14 października, piątek

Odrębności chorowania w starości – prezentacja oferty leczenia w Szpitalu Vratislavia Medica

Termin: 14.10.2022, godz. 10:00

Prowadzenie: dr Edyta Karasek, geriatra, internista, specjalista chorób wewnętrznych z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem w pracy z pacjentami

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

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

17 października, poniedziałek

Spotkanie autorskie Barbary Iwanowskiej, aktorki, poetki

Termin: 17.10.2022, godz. 11:00

Prowadzenie: Barbara Iwanowska (grupa aktorsko-reżyserska) i przyjaciele

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

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

20 października, czwartek

„Mały Książę” – spektakl w wykonaniu grupy teatralnej DDP „Na Ciepłej”

Termin: 20.10.2022, godz. 11:00

Prowadzenie: Beata Muskała

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Inscenizacja książki Antoine’a de Saint – Exupery w wykonaniu seniorów, podopiecznych Dziennego Domu Pomocy przy ul. Ciepłej.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy dla osób spoza DDPC, tel. 71 799 30 40.

21 października, piątek

**Karol Mossakowski i NFM Filharmonia Wrocławska
– koncert**

Termin: 21.10.2022, godz. 19:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki, sala główna

Wstęp płatny: koszt biletu **10 zł**. Jest możliwość zakupu dwóch biletów promocyjnych na osobę w kasach NFM.

26 października, środa

Słoneczna jesień życia – zabawa taneczna

Termin: 26.10.2022, godz. 11:00

Prowadzenie: Krzysztof Lewandowski, Szymon Chrobak, Beata Muskała

Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula

Zabawa taneczna w ulubionych muzycznych rytmach seniorów.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy dla osób spoza DDPC, tel. 71 799 30 40.

30 października, niedziela

Bach Collegium Japan – koncert

Termin: 30.10.2022, godz. 17:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki, sala główna

Wstęp płatny: koszt biletu **15 zł**. Jest możliwość zakupu dwóch biletów promocyjnych na osobę w kasach NFM.

DODATKOWE OFERTY PARTNERÓW WROCŁAWSKIEJ KARTY SENIORA

Wycieczka do Zamku w Mosznej i Muzeum Piosenki Polskiej w Opolu

Termin: 21.09.2022, o godz. 07:30

Intertrans Podróże

ul. Jedności Robotniczej 2

67-200 Głogów

Zapisy Wojciech Birut: tel. 660 416 146

e-mail: w.birut@intertranspodroze.pl

Rozpoczęcie wycieczki o godz. 07:30 (ul. Marka Petruszewicza przy sklepie Kaufland – **Wrocław**) – przejazd do Mosznej. Zwiedzanie słynącego z 99 wież i 365 pomieszczeń zamku w Mosznej. Zamek przyciąga turystów swoją bajkową atmosferą i oryginalną architekturą, a w jego parku rosną kilkusetletnie dęby i lipy. Podczas naszego pobytu w Mosznej zwiedzimy z przewodnikiem zamkowe komnaty. Będzie też czas na spacer po parku. Przejazd do Opolu. Zwiedzanie Muzeum Polskiej Piosenki, gdzie zobaczymy zgromadzone tu, związane z nią pamiątki. Zakończenie wycieczki we Wrocławiu w godzinach wieczornych.

Cena: 85 zł/os.

Dodatkowe koszty biletu wstępu: 37 zł/os.

Świadczenia zawarte w cenie: przejazd komfortowym autokarem turystycznym, opieka pilota/przewodnika, ubezpieczenie NNW 10 000 zł.

Ogrody na znaczkach świata – wystawa filatelistyczna

Termin: 03.08. – 25.09. 2022

Miejsce: Muzeum Poczty i Telekomunikacji,

ul. Z. Krasińskiego 1, gmach Poczty Głównej

Wystawa pokazująca przyrodnicze inspiracje projektantów znaczków pocztowych. Różnorodność motywów oraz piękno światowej flory i fauny na kilkuset znaczkach w 142 emisjach.

Wstęp płatny. Koszt biletu z Wrocławską Kartą Seniora w cenie: niedziela: **1 zł**, poniedziałek, wtorek, czwartek, piątek: **13 zł**. **W środy wstęp bezpłatny.**

Wczasy dla Seniorów w Świnoujściu

Termin: październik, listopad, grudzień 2022

Organizator: Biuro Turystyczne Bratniak

ul. Rynek 56/57/3, Wrocław

tel. 697 094 500, 71 346 04 18

www.bratniak.turystyka.pl

Miejsce: Ośrodek Wczasowy „Temida”,

ul. Kasprowicza 3, Świnoujście

Obowiązują zapisy, liczba miejsc ograniczona.

Koszt:

☞ 7 noclegów – 855 zł/os.

☞ 10 noclegów – 1170 zł/os.

Cena zawiera:

☞ 7 lub 10 noclegów w ośrodku po remoncie (80 m od wejścia na plażę),

☞ zakwaterowane w komfortowym pokoju z łazienką, TV, Internetem,

☞ wyżywienie 3 x dziennie, od kolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu.

GRATIS 1 x w turnusie przy min. 25 osobach:

☞ kolacja połączona z wieczorkiem muzycznym,

☞ spacer z przewodnikiem po Świnoujściu,

☞ popołudnie z ciastem i kawą.

Cena nie obejmuje:

☞ opłaty uzdrowskiej – płatnej na miejscu gotówką **4,80 zł/os./dzień**,

☞ dopłaty do pokoju 1 osobowego: **30 zł/dzień**,

☞ dojazdu do Świnoujścia.

Wczasy dla Seniorów w Kudowie Zdrój

Termin: październik, listopad, grudzień 2022

Organizator: Biuro Turystyczne Bratniak

ul. Rynek 56/57/3, Wrocław

tel. 697 094 500, 71 346 04 18

www.bratniak.turystyka.pl

Miejsce: „Willa Pod Gwiazdami”,

ul. Słowackiego 4, Kudowa Zdrój

Obowiązują zapisy, liczba miejsc ograniczona.

Koszt października:

- ☞ 7 noclegów – 880 zł/os.
- ☞ 10 noclegów – 1195 zł/os.

Koszt listopad i grudzień:

- ☞ 7 noclegów – 786 zł/os.
- ☞ 10 noclegów – 1060 zł/os.

Cena zawiera:

- ☞ 7 lub 10 noclegów w zależności od wybranego pakietu,
- ☞ 250 m od Parku Zdrojowego, ośrodek po remoncie,
- ☞ zakwaterowane w komfortowym pokoju z łazienką, TV, Internetem,
- ☞ wyżywienie 2 x dziennie, od obiadokolacji w dniu przyjazdu do śniadania w dniu wyjazdu.

GRATIS 1 x w turnusie:

- ☞ 1 x masaż klasyczny częściowy 15 min.,
1 x lampa sollux,
- ☞ przy min. 25 osobach kolacja połączona z wieczorkiem muzycznym.

Cena nie obejmuje:

- ☞ opłaty uzdrowskiej – płatnej na miejscu gotówką **4,50 zł/os./dzień**,
- ☞ dopłaty do pokoju 1 osobowego: **20 zł/dzień**,
- ☞ dojazdu do Kudowy Zdrój.

Wycieczka na grzyby

Termin: zależny od warunków pogodowych

Organizator: Klub Seniora „Magnolia”

Obowiązują zapisy: tel. 727 901 278 lub 609 035 822

Kino Nowe Horyzonty dla Seniora

Termin: każda środa, godz. 14:00 (podczas Dni Seniora: 07.09, 14.09, 21.09, 28.09, 5.10, 12.10)

Prowadzenie: Jarosław Skóra, kierownik działu programowego Kina Nowe Horyzonty

Miejsce: Kino Nowe Horyzonty,
ul. Kazimierza Wielkiego 19a/21

W Nowych Horyzontach przypominamy o społecznej mocy kina. Seanse przeznaczone są wyłącznie dla seniorów. W programie znajdują się głównie filmy współczesne, premierowe. Przed filmem odbywa się krótka prelekcja, a po filmie dyskusja.

Wstęp płatny. Bilety w cenie **13 zł**, do kupienia w kasie kina i na stronie www.kinonh.pl

Dolnośląskie Centrum Filmowe – Filmowy Klub Seniorów

Termin: każdy wtorek, godz. 12:00

Miejsce: ul. Piłsudskiego 64 a

Cykl „Filmowy Klub Seniorów” co wtorek gromadzi grupę dojrzałych widzów. W programie pojawiają się starannie wybierane filmy z klasyki światowej kinematografii oraz z aktualnego repertuaru filmowego, układane w cykle tematyczne. **Wstęp płatny.** Bilety w cenie **16 zł**, do kupienia w kasie kina.

Narodowe Forum Muzyki – koncerty

Wierna podróż

Termin: 11.11.2022, godz. 19:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki, sala główna

Eroica

Termin: 12.11.2022, godz. 18:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki, sala główna

Uczeń czarnoksiężnika

Termin: 02.12.2022, godz. 19:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki, sala główna

Czar lata

Termin: 09.12.2022, godz. 19:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki, sala główna

Wstęp płatny: koszt biletów na w/w koncerty to **10 zł/szt.** Istnieje możliwość zakupu dwóch biletów promocyjnych na osobę.

Ciała niebieskie

Termin: 16.12.2022, godz. 19:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki, sala główna

Wstęp płatny. Koszt biletu **15 zł/szt.** Jest możliwość zakupu dwóch biletów promocyjnych na osobę.

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 wewnątrz-gątkowego.

Pakiet w specjalnej cenie 199 zł.

Zapisy i rejestracja: tel. 534 231 830, 502 568 204

BEAUTY STYLIST – Katarzyna Ferenc usługi podologiczne i kosmetyczne

Miejsce: ul. Żeromskiego 60/5a, gabinet 4
tel. 607 303 622

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora **zniżka 15%.**

Usługi:

- ✦ pedicure podologiczny i inne zabiegi podologiczne,
- ✦ usuwanie modzeli,
- ✦ klamry korygujące, kostka Arkady, tamponada,
- ✦ oczyszczanie paznokcia zmienionego chorobowo,
- ✦ rekonstrukcja paznokcia, wizyty kontrolne,
- ✦ pedicure senioralny medyczny (z dojazdem do domu),
- ✦ pielęgnacja dłoni, stóp, paznokci,
- ✦ masaż relaksacyjny, henna,
- ✦ pielęgnacja twarzy, np. oczyszczanie wodorowe, zabiegi kwasowe, liftingujące, Retix C, TCA 15%, mezoterapia igłowa, medycyna estetyczna (botox, dermapen, wypełnianie kwasem hialuronowym).

**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 wrocławskich seniorów. W ramach współpracy z Wrocławskim Centrum Seniora, prowadziła badania naukowe, w trakcie których uczestnicy otrzymywali informację zwrotną na temat ich zdrowia i działania śmiechoterapii. Celem organizacji Optymisja jest rozpowszechnianie wiedzy o humorze i pozytywnej psychologii poprzez warsztaty humoru, wykłady i szkolenia.

Dom Opieki Ludwisia

Miejsce: ul. Skrzydlata 11a/1a, Wrocław

tel. 665 050 152

e-mail: domseniorawroclaw@gmail.com

ludwisia.pl

Dom Opieki LUDWISIA zaprasza na 21-dniowe warsztaty terapeutyczne dla osób zmagających się z chorobą Alzheimera w promocyjnej cenie **1680 zł** (standardowa cena warsztatów to 1890 zł).

W ramach warsztatów uczestnicy będą mieli zapewnioną: terapię umysłową, czyli ćwiczenia funkcji poznawczych, muzykoterapię, arteterapię oraz posiłki między zajęciami (przerwę na śniadanie, kawę i obiad).

Czas trwania warsztatów: 21 dni

Czas trwania promocji: 10.09. – 14.10.2022 r.

Obowiązują zapisy: tel. 665 050 152

e-mail: domseniorawroclaw@gmail.com

ludwisia.pl/warsztaty-alzheimer

fb/DomSenioraWroclaw

Stowarzyszenie Ochrony Konsumentów AQUILA

Miejsce: ul. Piłsudskiego 36/3, I piętro

biuro czynne: pon. – czw., w godz. 09:00 – 14:00

Udziela porad prawnych konsumentom, pomaga w interwencjach w imieniu osób, które zostały poszkodowane na skutek niewłaściwych działań przedsiębiorców, edukuje konsumentów w zakresie przysługujących im praw.

Osoby, które chcą skorzystać z usług biura, proszone są o wcześniejszą rejestrację, aby ustalić termin spotkania, tel. 71 74 000 22.

Uwaga! Na spotkanie w biurze należy zabrać ze sobą komplet dokumentów dotyczących konkretnej sprawy.

KONKURSY **ogłoszone w ramach** **Dni Seniora – Wrocław 2022**

Szczegółowe informacje, regulaminy oraz zgody: na przetwarzanie danych osobowych i na wykorzystanie wizerunku, dostępne są na stronie organizatora: www.seniorzy.wroclaw.pl w zakładce Dni Seniora.

RODZINA TO SKARB – konkurs

Poszukujemy dziadków z największą liczbą wnucząt i prawnucząt. Konkurs ogólnopolski.

Zgłoszeniem do konkursu będzie przesłanie maksymalnie 4 zdjęć dziadków z wnukami i prawnukami.

KAPELUSZE MAJĄ DUSZE – konkurs dedykowany mieszkańcom Dolnego Śląska

Zdjęcia prac konkursowych – własnoręcznie wykonanych i/lub zdobionych kapeluszy (nakryć głowy) będą oceniane w trzech kategoriach wiekowych: do lat 18, od 18 do 60 lat, powyżej 61 roku życia.

Kapelusze (nakrycia głowy), biorące udział w konkursie, mogą być wykonane z dowolnych materiałów (np.: siatki, płótna, włóczki, papiery i brystole, materiały z odzysku, ekologiczne, elementy roślinne, itp.).

Każdy uczestnik konkursu może przesłać maksymalnie 2 zdjęcia prac.

W OGRODACH CISZY, ROSNĄ SŁOWA – konkurs literacko – poetycki

Często najwspanialsze rzeczy powstają w ciszy, w samotności. W nawiązaniu do 2022 Roku Dobrych Relacji, zachęcamy Państwa do stworzenia wiersza lub prozy, dotyczących budowania i podtrzymywania pozytywnych kontaktów interpersonalnych.

Niech Państwa wspomnienia, doświadczenia i emocje związane z relacjami międzyludzkimi, będą inspiracją do napisania prac konkursowych.

15 LAT Z WROCŁAWSKIM CENTRUM SENIORA **– konkurs fotograficzny**

Z okazji obchodów 15-lecia WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora, zapraszamy seniorów z całej Polski (osoby w wieku 60+) do uczestnictwa w konkursie fotograficznym.

Każdy uczestnik konkursu może przesłać maksymalnie 3 fotografie, na których utrwalone są najpiękniejsze wspomnienia związane z działalnością Wrocławskiego Centrum Seniora.

Na zdjęciach mogą być zaprezentowane wspomnienia z różnorodnych wydarzeń organizowanych i koordynowanych przez WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora (zarówno w pomieszczeniach zamkniętych, jak i w plenerze), tj.:

☛ zdjęcia z projektów, np.: z Dni Seniora, Dni Babci i Dziadka, Miasto Pokoleń, Akademia Rozwoju Seniora, Szkoła Liderów, itd.,

☛ zdjęcia z cyklicznych i okazjonalnych wydarzeń, np. Dzień Matki, spotkania świąteczne, Dzień Niepodległości, zajęcia w ramach polskich tradycji i obyczajów,

☛ zdjęcia z warsztatów artystycznych, rękodzielniczych, edukacyjnych, itp.,

☛ zdjęcia z wydarzeń sportowych i rekreacyjnych, np. rajdy terenowe, zawody sportowe, turnieje,

☛ zdjęcia z wydarzeń kulturalnych, np. koncertów, benefisów, spotkań autorskich,

☛ zdjęcia ukazujące aktywność seniorów, działających przy Wrocławskim Centrum Seniora.

SREBRNA I ŻŁOTA WROCŁAWSKA KARTA SENIORA

to innowacyjny projekt miasta Wrocławia, który zapewnia wrocławskim seniorom w wieku 60+ oraz 75+ możliwość skorzystania z przygotowanych zniżek, promocyjnych ofert tj.:

- darmowe lub zniżkowe wejścia na wydarzenia kulturalne, edukacyjne i międzypokoleniowe,
- zniżki na zajęcia sportowe i rekreacyjne, rajdy terenowe i wycieczki,
- specjalne rabaty na usługi prozdrowotne, konsultacje i porady ze specjalistami i lekarzami,
- zniżki na wybrane produkty i usługi w sklepach, w salonach kosmetycznych,
- korzystanie z gwarantujących bezpłatne usługi programów miejskich, tj. przejazdy taksówką Taxi 75+ (Złota Karta 75+).

SZMARAGDOWA WROCŁAWSKA KARTA SENIORA

to projekt, który zapewnia wrocławianom w wieku 90+ specjalne oferty przygotowane przez Partnerów Wrocławskiej Karty Seniora oraz możliwość korzystania z bezpłatnych usług:

- strzyżenia i czesania z dojazdem do domu,
- pedicure podologiczny i manicure z dojazdem do domu,
- pakiet wzrok i słuch z dojazdem do domu: optometrysta i protetyk słuchu,
- naprawy protezy zębowej,
- sprzątania mieszkania i prania.

Istnieje także możliwość otrzymania Wrocławskiej Karty Seniora za okazaniem upoważnienia. Do programu może przystąpić każdy mieszkaniec Wrocławia mający 60 lat i więcej.

JAK WYROBIĆ WROCŁAWSKĄ KARTĘ SENIORA?

Należy zgłosić się osobiście z dokumentem tożsamości do jednego z punktów:

WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora

pl. Dominikański 6, pok. nr 15, parter

tel. 71 344 44 44

Punkt czynny:

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

WCRS – Przestrzeń Trzeciego Wieku

pl. Solidarności 1/3/5, pok. nr 318, III piętro

tel. 739 194 102 i 739 194 072

Punkt czynny:

poniedziałek, godz. 09:00–17:00

wtorek, czwartek, piątek, godz. 09:00–15:00

środa, godz. 10:00–15:00

Żółty Parasol i Partnerzy (tylko karta srebrna i złota)

ul. Prusa 37–39 (róg ul. Wyszyńskiego)

tel. 530 239 756

Punkt czynny:

od poniedziałku do piątku, godz. 09:00–14:00

Wybrane filie Miejskiej Biblioteki Publicznej

im. Tadeusza Różewicza we Wrocławiu (karta srebrna)

Punkt czynny:

od poniedziałku do piątku, godz. 09:00–14:00



ORGANIZATORZY I PARTNERZY DNI SENIORA WROCŁAW 2022

Agnieszka Fabczyńska – Mary Kay
Agnieszka Majcher – Showroom Studio Kreowania
Wizerunku
Akademia Rozwoju Seniora
Anna Paciorek – wrocławska poetka, reprezentantka
Koła Literatów Polskich im. Zbigniewa Herberta
Arkady Wrocławskie
ATTESTOR s.c. doradztwo, szkolenia, audyty, coaching,
usługi HR
AUDIOCARE s.c. Aparaty Słuchowe
Balbina Bujak – Fundacja Wrocławskie Hospicjum
Barbara Iwanowska, grupa aktorsko–reżyserska
Beauty Stylist Katarzyna Ferenc podolog, kosmetolog
Biuro Turystyczne BRATNIAK
Biuro Turystyczne INTERTRANS PODRÓŻE Głogów
– Wojciech Birut
Bogusława Franczak – Aloes Forever
Butikowe Studio Treningu 36 MINUT
CAL Bałtycka – DUOSFERA
CAL Chopina
CAL Maślice
CAL Złotnickie Centrum Spotkań
CAL Przed Pokój H13
Centrum Kultury Agora
Centrum Medyczne Synexus
CREATOR Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji we
Wrocławiu
Dariusz Kanak – projekt „Moja Wielka Wołyńska Rodzina”
Dawidex – Robert Byrski
Dawid Zieliński, psycholog
Dom Opieki Ludwisia
Dolnośląska Szkoła Wyższa
Dolnośląski Uniwersytet Trzeciego Wieku
Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
Dzienne Domy Pobytu: ul. Semaforowa, Karmelkowa,
Skoczylasa, Żeromskiego, Skwierzyńska, Komuny Pa-
ryskiej, Kaletnicza, Mączna, Rędzińska, Litewska
Dzienny Dom Senior + przy Miejskim Ośrodku Pomo-
cy Społecznej w Oleśnicy
ECHO24 TV
Europejskie Centrum Edukacji Międzykulturowej we
Wrocławiu

Ewa Duda, Fundacja KtoTo – Zrozumieć Alzheimera
Ewa Kuzilek-Sekścińska – Duosfera
Ewa Landsberg – Wrocławskie Centrum Seniora,
Dolnośląski Uniwersytet Trzeciego Wieku
Ewa Suchożebrska – Duosfera
Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna
FORMSOFT Sp. z o.o. Sp.k.
Fundacja EMMA

**FutureMeds – PARTNER STRATEGICZNY
DNI SENIORA WROCŁAW 2022**

FutureMeds tworzy sieć nowoczesnych przychodni
zajmujących się prowadzeniem badań klinicznych
Gazeta Senior
Grupa Aktywne Wrocławianki przy WCS
Grupa Niespodzianki przy WCS
Grupa O-Cal-eni przy WCS
Grupa rekreacyjno-sportowa przy WCS
Izba Administracji Skarbowej we Wrocławiu
Jadwiga Gałęcka – Szkoła Liderów
Jerzy Skoczylas – cykl „Pokój artystyczny” razem
z grupą SKOCZYLASKI
Joanna Stanisławska – cykl „Szczęśliwi w tańcu”
Kabaret Odłam
Kabaretowa Grupa Radosnych Seniorów
KAWON Zakład Zielarski
Kino Nowe Horyzonty
Kino DCF
Klub Seniora Magnolia
Klub Seniora Muchoborki
Klub Seniora przy Radzie Osiedla Karłowice-Różanka
Komenda Miejska Policji we Wrocławiu
Krzysztof Strecker – koordynator Przeglądu Małych
Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim SENIO-
RART WROCŁAW 2022
Magdalena Szyszka – Barycka, dietetyk kliniczny, cykl
„Zdrowie od kuchni”
Małgorzata Braszka – Przed Pokój H13
Marek Bulaj, fotograf
MCUS – Miejskie Centrum Usług Socjalnych
MPK – Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne sp. z o.o.
Muzeum Architektury
Muzeum Etnograficzne
Muzeum Miejskie Wrocławia
Muzeum Narodowe we Wrocławiu
Muzeum Ossolińskich
Muzeum Pana Tadeusza
Muzeum Poczty i Telekomunikacji
Muzeum Współczesne Wrocław

Narodowe Forum Muzyki
NESTOR – zespół taneczny w UTW przy Uniwersytecie
Wychowania Fizycznego we Wrocławiu
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
OH KINO Arkady Wrocławskie
OPTYMISJA, dr Maria Kmita humorolog, śmiechote-
rapeuta
Osipik Bolesław i Mieczysław „seniorzy-bliźniacy na
rowerach”
OVO MEDICAL – prof. dr hab. n. med. Małgorzata
Sobieszcańska, geriatra, internista
Piotr Łacki – psycholog, autor książek, podróżnik,
przewodnik miejski
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Przestrzeń Trzeciego Wieku – zespół WCRS
Restauracja Letnia w ZOO
Restauracja UMAMI
Salon Optyczny Look – Bartłomiej Silkowski
Salonik Trzech Muz
Scena Kamienica
Stowarzyszenie Aquila
Stowarzyszenie Mali bracia Ubogich
Stowarzyszenie Operetka Wrocławska
Straż Miejska Wrocławia – Paweł Grąbczewski
Szkola Liderów
Teatr Polski we Wrocławiu
Teresa Szewioła – Klub Seniora Podróżnika
Trener Senioralny przy WSZS – Adam Omelan
Trener Senioralny przy WSZS – Krzysztof Otwinowski
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie
Wrocławskim
dr Walentyna Wnuk, andragog, gerontolog i animator,
kierownik pierwszego UTW we Wrocławiu na Uni-
wersytecie Wrocławskim
VERITAS GROUP, Veritas CARE, Veritas POLSKA
Vratislavia Medica Szpital Rehabilitacyjny i Ortope-
dyczny – dr Edyta Karasek
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!

Drodzy Seniorzy,

w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo przypominamy o zachowaniu wszelkich środków ostrożności zgodnie z rekomendacjami i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Serdecznie dziękujemy,

zapraszamy do współpracy przy organizacji
DNI SENIORA WROCŁAW 2023

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

INAUGURACJA

Wrocławskich Dni Seniora 2022

10 września 2022 r.

pl. Solny i pl. Gołębi (Rynek)

Godz. 14:00 – 14:30

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

Godz. 14:30 – 15:00

Marsz Kapeluszy wokół Ratusza

Godz. 15:00 – 16:00

Uroczysta Inauguracja z udziałem
Prezydenta Wrocławia i Senioralnej Pary Królewskiej

W programie:

- wręczenie statuetek dla „Przyjaciół Seniorów”
oraz certyfikatów „Miejsc Przyjaznych Seniorom”
- wręczenie nagród dla laureatów konkursów
„Rodzina to skarb” oraz „Kapelusze mają dusze”

Godz. 16:00 – 17:00

Koncert pt. „Szalone lata 70.”
Izabela Możdżeń z zespołem

Organizator



Partner strategiczny



Patronat medialny

