

15 WRZEŚNIA
13 PAŹDZIERNIKA

2017
**Dni
Seniora**



 **MARSZ KAPELUSZY,
„KAPELUSZOWY
REKORD WROCŁAWIA”**


 **TARGI SENIORALNE,
KONCERTY, BALE,
POTAŃCÓWKI**

 **IGRZYSKA SPORTOWE
„SENIORIADA”**

 **WARSZTATY,
SPOTKANIA,
PRELEKCJE**

 **FESTIWAL
FILMOWY
„SI, SEÑOR”**

 **AKADEMIA ZDROWIA
SENIORA, AKADEMIA
URODY SENIORA**

 **KONKURSY,
PRZEGLĄDY
TWÓRCZOŚCI
SENIORALNEJ**

HARMONOGRAM



KOORDYNATOR



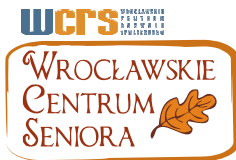
**WROCŁAWSKIE
CENTRUM
SENIORA**

ZŁOTY PARTNER

 **SYNEXUS**
CENTRUM MEDYCZNE

Wrocław
miasto spotkań

KOORDYNATOR



Wrocław miasto spotkań

ZŁOTY PARTNER



STRATEGICZNI PATRONI MEDIALNI



PATRONI MEDIALNI



SOBOTA, 9 WRZEŚNIA

Potańcówka na dachu

9 IX 2017, godz. 17:00

Miejsce: Muzeum Współczesne Wrocław,
pl. Strzegomski 2a

Impreza taneczna dla seniorów i nie tylko. W ramach przywitania odbędzie się o godz. 15.00 oprowadzanie po Muzeum, następnie o godz. 17.00 rozpocznie się potańcówka.

Wstęp wolny

Bliżej Sztuki. Muzeum Współczesne Wrocław dla seniorów. Warsztaty

9 IX 2017 (sobota), godz. 12.30

13 IX 2017 (środa), godz. 13.00

27 IX 2017 (środa), godz. 13.00

11 X 2017 (środa), godz. 13.00

Miejsce: MWW, pl. Strzegomski 2a,
tel. 71 356 42 57,
mww@muzeumwspolczesne.pl

Dwugodzinne zajęcia obejmują oprowadzanie po wystawie oraz wymianę refleksji przy filiżance herbaty. Zgłoszenia przyjmowane są do trzech dni przed każdym spotkaniem:

- mailowo: a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl
- telefonicznie: 71 356 42 59 lub 514 937 971
- osobiście w kasie Muzeum, poziom 0.

Wstęp bezpłatny, do zajęć można dołączyć w dowolnym momencie

Poza tym w trakcie trwania obchodów Dni Seniora Wrocław 2017, od 15 września do 13 października, wszyscy seniorzy mają darmowy wstęp do Muzeum Współczesnego Wrocław.

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

PONIEDZIAŁEK, 11 WRZEŚNIA

Et expecto resurrectionem – w ramach Festiwalu Wratislavia Cantans

Dyrygent: Marzena Diakun, tenor: Nicholas Sharratt, Chór Filharmonii im. Karola Szymanowskiego w Krakowie, kierownictwo artystyczne: Teresa Majka-Pacanek

11 IX 2017, godz. 19.00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki,
pl. Wolności 1,
Sala Główna KGHM

Bilety dostępne w kasach NFM od poniedziałku do piątku w godz. 11.00–18.00 (lub do godziny wieczornego koncertu) z przerwą między godz. 15.00 a 15.30 oraz w soboty w godz. 15.00–20.30 (lub do godziny wieczornego koncertu). Liczba miejsc objętych promocją jest ograniczona i nie dotyczy biletów w kategorii VIP.

Bilety z Wrocławską Kartą Seniora: 10 zł

WTOREK, 12 WRZEŚNIA

Moniuszko – Widma – w ramach Festiwalu Wratislavia Cantans

Dyrygent, kierownictwo muzyczne: Andrzej Kosendiak, kierownictwo artystyczne: Agnieszka Franków-Żelazny, Chór NFM, kierownictwo artystyczne: Jarosław Thiel, Wrocławska Orkiestra Barokowa, reżyseria: Paweł Passini, reżyseria światła: Katarzyna Łuszczak

12 IX 2017, godz. 19.00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki,
pl. Wolności 1,
Sala Główna KGHM

Bilety dostępne w kasach NFM od poniedziałku do piątku w godz. 11.00–18.00 (lub do godziny wieczornego koncertu) z przerwą między godz. 15.00 a 15.30 oraz w soboty w godz. 15.00–20.30 (lub do godziny wieczornego koncertu). Liczba miejsc objętych promocją jest ograniczona i nie dotyczy biletów w kategorii VIP.

Bilety z Wrocławską Kartą Seniora: 10 zł

PIĄTEK, 15 WRZEŚNIA

- **Marsz kapeluszy: bicie Kapeluszowego Rekordu Wrocławia, godz. 9.00–10.30**
- **Inauguracja Dni Seniora Wrocław 2017: przekazanie symbolicznych kluczy przez Prezydenta Wrocławia dla Króla i Królowej Seniorów, godz. 11.00**
- **Wręczenie nagród w konkursie kapeluszowym w kategoriach:**
 - 1) najbardziej kreatywny kapelusz
 - 2) kapelusz ekologiczny
 - 3) duet kapeluszowy
- **Wręczenie statuetek „Przyjaciół Seniorów”**
- **Koncert „stare, dobre przeboje” w wykonaniu Izabeli Możdżeń z zespołem IM FANKI TIM**

Miejsce: od pl. Nowy Targ do sceny na Rynku

Wstęp wolny

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

Wokół wrocławskiej szkoły – od szkół parafialnych, klasztornych, 1000-latek, uczelni wyższych – ich historia

i znaczenie, w ramach cyklu

„Poznajemy tajemnice Wrocławia”

Prowadzenie: Anita Ignasiak (Koło Przewodników Dolnośląskiej Izby Turystyki).

15 IX 2017, godz. 14.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Bal Kapeluszy

15 IX 2017, godz. 19.00

Miejsce: Polski Komitet Pomocy Społecznej,
ul. Dubois 11/13

Zapisy: Polski Komitet Pomocy Społecznej,
tel. 609 660 132

Wstęp: 15 zł

Badaj się profilaktycznie z DIALAB

15 IX 2017 – 13 X 2017

Promocyjne badania laboratoryjne:

- glukoza + lipidogram w cenie 12 zł
- lipidogram +homocysteina w cenie 49 zł

Posiadacze Wrocławskiej Karty Seniora wykonując jeden pakiet otrzymują bezpłatne badanie – morfologię.

Punkty pobrań:

- Wrocław, ul. Życzliwa 15–17. Laboratorium i Punkt pobrań

- Wrocław, ul. Wita Stwosza 16. Punkt pobrań (Przychodnia RESURS)
- Wrocław, ul. Bacha 13. Punkt pobrań
- Wrocław, ul. Rajska 71. Punkt pobrań (CM Mama i Ja)
- Namysłów, ul. Oleśnicka 4. Laboratorium i Punkt pobrań (Szpital)
- Namysłów, ul. Poczтовая 7. Punkt pobrań (Przychodnia Pro Familia)
- Smolec, ul. Hebanowa 1. Punkt pobrań (CM SONOMED)
- Świdnica, ul. Jodłowa 38. Punkt pobrań (CM MK MEDIC)

Laboratorium, informacje o wynikach badań –

tel. 71 332 31 96

Informacje o cenach, rodzajach wykonywanych badań, przygotowanie do badania itp. –

tel. 71 325 56 23

SOBOTA, 16 WRZEŚNIA

OPERA WROCŁAWSKA DLA SENIORA

Gala otwarcia sezonu artystycznego 2017/2018

Jadwiga Kirschanek – sopran

Tomasz Maleszewski – tenor

Jacek Jaskuła – baryton

Magdalena Jaszczak – fortepian

16 IX 2017, godz. 18.00

Miejsce: Opera Wrocławska, ul. Świdnicka 35

Bilety na spektakle dostępne są na stronie www.opera.wroclaw.pl oraz w kasach Opery od poniedziałku do soboty w godz. od 12.00 do 19.00

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

(przerwa w godz. 15.15–15.30), niedziela: godz. 11.00–18.00.

Bilety z Wrocławską Kartą Seniora: 25 zł

NIEDZIELA, 17 WRZEŚNIA

Rajd Terenowy organizowany przez grupę O-CAL-eni z WCS

17 IX 2017, godz. 11.00

Miejsce startu dla trasy rowerowej: przed sklepem Carrefour, skrzyżowanie al. Armii Krajowej i ul. Bardzkiej.

Miejsce startu dla nordic walking i trasy pieszej: przystanki autobusu 125 i 133 na skrzyżowaniu ulic Skarbowców i Raławickiej.

Trasa rajdu przez wzniesienie „Mała Sobótka”.

Organizator zapewnia grille, na których można będzie upiec własny posiłek.

Wstęp wolny

Zabawa taneczna dla seniorów

17 IX 2017, godz. 18.00

Miejsce: TRATWA ul. Legnicka 65

Zapisy i informacje: Polski Komitet Pomocy Społecznej, tel. 609 660 132

Coniedzielne międzypokoleniowe warsztaty rodzinne w Muzeum Współczesnym Wrocław

17 IX 2017, godz. 13.30

24 IX 2017, godz. 13.30

1 X 2017, godz. 13.30

8 X 2017, godz. 13.30

Miejsce: MWW, pl. Strzegomski 2a,
tel. 71 356 42 57

Warsztat trwa półtorej godziny i składa się z dwóch części. Na początku spotkania odbywa się wspólne zwiedzanie aktualnej wystawy i rozmowa o znajdujących się na niej pracach. Podczas drugiej części warsztatu podejmowane są działania manualne, które umożliwią wszystkim twórcze wykorzystanie rozbudzonej wrażliwości i wyobraźni.

Wiek dzieci: 4–11 lat.

Wiek opiekunów: bez ograniczeń.

Warsztaty są bezpłatne – zgłoszenia prosimy przysyłać na adres e-mail: edukacja@muzeumwspolczesne.pl

OPERA WROCŁAWSKA DLA SENIORA

Muzyczny rejs statkiem: Nad pięknym, modrym Dunajem

Jadwiga Kirschanek – sopran

Wrocławski Kwartet Smyczkowy CONTINUO

Program: Nad pięknym, modrym Dunajem

17 IX 2017, godz. 15.00 i 18.00

Miejsce: Opera Wrocławska, ul. Świdnicka 35

Bilety na spektakle dostępne są na stronie www.opera.wroclaw.pl oraz w kasach Opery od poniedziałku do soboty w godz. od 12.00 do 19.00 (przerwa w godz. 15.15–15.30), niedziela: godz. 11.00–18.00.

Bilety z Wrocławską Kartą Seniora: 25 zł



Wrocławská Karta Seniora

Kamila Polańska-Wasik

tel. 71 772 49 13

kamila.polanska@wcrs.wroclaw.pl

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

PONIEDZIAŁEK, 18 WRZEŚNIA

Powrót w czasy dzieciństwa – autorskie spotkanie poetki Ilony Kalińskiej (członkini oddziału wrocławskiego Koła Literatów Polskich im. Zbigniewa Herberta) z dziećmi z wrocławskich szkół podstawowych

18 IX 2017, godz. 9.00–11.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

Prowadząca opowie dwie bajki z wykorzystaniem pacynek. Między bajkami krótka rozmowa z dziećmi na temat przedstawienia. Obie bajki mają charakter edukacyjny, są rymowane i wzbogacone muzyką na żywo – gra na flecie. W trakcie pierwszej bajki pt. „Maminek ratuje rodziców” – dzieci poznają instrument flet poprzeczny, podczas drugiej „Przygody Kasi i Gabrysia” dowiedzą się, jak zachować się w trudnych sytuacjach.

Spotkanie zamknięte

Szczęśliwi w tańcu – zajęcia ruchowo-taneczne

Prowadzenie: Joanna Stanisławska

18 IX 2017, godz. 11.00 -12.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Taniec towarzyski dla seniorów

Prowadzenie – Studio Tańca Jabczyńscy

18 IX 2017, godz. 13.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Wrześniowa zagadka dla babci, wnucząt i dziadka

Organizatorzy: Panie Niespodzianki z WCS i grupa O-CAL-eni. Udział w grze biorą dzieci z Przedszkola przy ul. Januszowickiej.

18 IX 2017, godz. 10.00

Miejsce: Park Południowy przy zbiegu
ul. Januszowickiej i Kutnowskiej

Wydarzenie otwarte – mogą dołączyć dzieci z innych przedszkoli czy szkół po wcześniejszym zgłoszeniu telefonicznym pod numerem telefonu: 697 866 600 do 5 września 2017 r.

Dla uczestników przewidziano upominki.

Wstęp wolny

Architektura w filmie XX wieku: statysta czy pierwszoplanowy aktor?

Prowadzenie: dr Cezary Wąs (Instytut Historii Sztuki Uniwersytetu Wrocławskiego).

18 IX 2017, godz. 17.00–18.30

Miejsce: Muzeum Architektury,
ul. Bernardyńska 5

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

WTOREK, 19 WRZEŚNIA

Warsztaty ruchowe dla seniorów w ramach cyklu: Sprawność ciała i umysłu

Prowadzenie: Zofia Zelman

19 IX 2017, godz. 10.30–11.30

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Fizjoterapia i efektywne sposoby regeneracji. Prelekcja o bólach kręgosłupa i sposobach na jego uniknięcie, bezpłatne porady fizjoterapeutyczne.

Prowadzenie: Senior Care Kolanko.

Prelekcja o efektywnych sposobach na odpoczynek
i suplementacji magnezowej – Prowadzenie:
specjaliści z firmy MRS System.

19 IX 2017, godz. 11.30–13.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Aspekty prawne dziedziczenia

Prelekcja na temat: dlaczego warto sporządzić
testament; co można w nim zawrzeć; jak go
napisać; jak skonstruować testament uwzględniając
swoją indywidualną sytuację.

Prowadzenie: Piotr Chmura, prawnik – doradca sukcesyjny, Chmura Consulting.

19 IX 2017, godz. 13.00–15.00

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

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Ekologia łączy pokolenia – warsztaty międzypokoleniowe

Prowadzenie: Fundacja Ekopotencjał.

19 IX 2017, godz. 13.00–15.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Rozśpiewana Jelenia Góra – występ solistów w klubie PROZA

19 IX 2017, godz. 17.00

Miejsce: klub PROZA, Wrocławski Dom
Literatury, przejście Garncarskie 2
e-mail: wdl@domliteratury.wroc.pl
tel. 71 364 69 71

Wstęp wolny



Wrocławskie Centrum Seniora

Kamila Polańska-Wasik

tel. 71 772 49 13

kamila.polanska@wcrs.wroclaw.pl

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

Ćwiczenia z elementami jogi

Prowadzenie: Renata Mogilnicka

19 IX 2017, godz. 18.20–18.50

Miejsce: Klub Seniora przy Stowarzyszeniu Życ Inaczej, ul. Kamieńskiego 10 B we Wrocławiu

Informacje i zapisy: tel. 71 327 66 64 w poniedziałki i środy w godz. 8.00–14.00 lub mailowo: zycinaczej@zycinaczej.org.pl

ŚRODA, 20 WRZEŚNIA

Akademia Urody Seniora – Promienna, pełna życia seniorka

Warsztaty, prelekcje i bezpłatne konsultacje dotyczące pielęgnacji, urody, kreowania wizerunku, diety i zdrowia. Koordynator: Danuta Stępień.

W programie:

godz. 10.00 Z uśmiechem Ci do twarzy – prelekcja prowadzona przez lekarza medycyny estetycznej Joannę Poradę

godz. 10.00–14.00 Recepta na idealne stopy – konsultacje indywidualne prowadzone przez podolog Joannę Stasioreczyk

godz. 10.00–14.00 W co się ubrać, aby zachwycić siebie i otoczenie – konsultacje indywidualne prowadzone przez stylistkę Joannę Raczkowską

godz. 11.00 Jak dbać o kręgosłup? Co zrobić, kiedy złapie nas ból? Wykład, ćwiczenia i konsultacje indywidualne prowadzone przez fizjoterapeutę Łukasza Radziszewskiego

godz. 13.00 „Żyjmy zdrowiej, żyjmy piękniej, żyjmy dłużej” – prelekcja prowadzona przez dietetyka klinicznego Martynę Wiśniewską

godz. 15.00 „Niech żyje bal – suknie balowe od XVI do XX wieku” – pokaz mody prowadzony przez

Danutę Stępień oraz Kazimierę Ochlik

godz. 16.00 Zakończenie i podsumowanie Akademii Urody Seniora przez koordynatorkę wydarzenia Danutę Stępień

20 IX 2017, godz. 10.00–16.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Turniej szachowy w ramach Igrzysk Sportowych Seniorów – Senioriady

20 IX 2017, godz. 14.00

Miejsce: Angel Care Wrocław Sp. z o.o.,
ul. Dyrekcyjna 5-7

***Zapisy: tel. 501 158 301, e-mail:
senioriada.wroclaw@gmail.com lub na
formularzach dostępnych w punkcie
informacyjnym Wrocławskiego
Centrum Seniora, pl. Dominikański 6***

**DNI SENIORA W DOLNOŚLĄSKIEJ
BIBLIOTECE PUBLICZNEJ
IM. T. MIKULSKIEGO WE WROCŁAWIU**

**Senior wśród nowych technologii
– indywidualne, półgodzinne
konsultacje z zakresu korzystania
z tabletu i smartfonu**

20 IX 2017, godz. 10.00–15.00

Miejsce: DBP, Rynek 58, III piętro, obok sali konferencyjnej

***Obowiązują zapisy od 11 września,
tel. 71 33 52 253***

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

Jerozolima – miasto niezwykle, najważniejsze... z cyklu „Tradycje wielu kultur”. Opowie Michał Pieczka z Muzeum Narodowego we Wrocławiu, 20 IX 2017, godz. 16.00

Miejsce: DBP, Rynek 58, III piętro, sala konferencyjna

Wstęp wolny

Zumba dla seniorów

20 IX 2017, godz. 12.00–13.00

Miejsce: Angel Care Wrocław Sp. z o.o., ul. Dyrekcyjna 5-7

**Zajęcia bezpłatne, ale obowiązują zapisy:
tel. 71 306 90 30 lub 506 919 332**

CZWARTEK, 21 WRZEŚNIA

Eliminacje do VI Przeglądu Amatorskich Chórów Senioralnych

21 IX 2017, godz. 10.00

Zapisy chórów: Polski Komitet Pomocy Społecznej, tel. 609 660 132

Dla widzów wstęp wolny

Akademia Qigong. Starochińskie ćwiczenia relaksacyjno-oddechowe.

Prowadzenie: Marcin MękarSKI

21 IX 2017, godz. 10.00–11.00

Miejsce: Dom Kultury BAKARA, ul. Różana 4

Zapisy: tel. 797 186 405

Bezpłatne badania słuchu i przegląd aparatów prowadzony przez specjalistów z salonów GEERS.

21 IX 2017, godz. 10.00–14.00

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

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Bezpłatne badania: pomiar ciśnienia krwi i poziom cukru we krwi wykonywane przez specjalistów z Centrum Medycznego SYNEXUS

21 IX 2017, godz. 10.00–14.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 23

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Bezpłatne badanie wzroku pod kątem doboru okularów

Specjaliści z salonu optycznego Dr Marchewka.

21 IX 2017, godz. 10.00–14.00,

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 28

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Bezpłatne konsultacje dotyczące możliwości leczenia zaćmy prowadzone przez specjalistów z One Day Clinic

21 IX 2017, godz. 10.00–14.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 28

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Senior na zakupach – w ramach cyklu Zdrowie od kuchni

Prowadzenie: Magdalena Szyszka

21 IX 2017, godz. 10.00–12.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Rowerem przez świat – Spotkanie Klubu Seniora Podróżnika

21 IX 2017, godz. 14.00–15.30

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***



Akademia Rozwoju Seniora

Agnieszka Kokoszkiewicz

tel. 71 772 49 38

agnieszka.kokoszkiewicz@wcrs.wroclaw.pl

**Malarstwo milczącym obrazem
– spotkanie w ramach cyklu Herbertiada
21 IX 2017, godz. 16.00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

Spotkanie poetyckie poświęcone św. Bratu Albertowi w 100 rocznicę śmierci. Udział wezmą członkowie KLP im. Zbigniewa Herberta, prezentując wiersze Patrona i własne wiersze, będące ekfrazami do konkretnych obrazu Adama Chmielowskiego (Brata Alberta).

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

**Wybrane aspekty bezpieczeństwa
i zagrożeń w sieci – szkolenie z zakresu
cyberbezpieczeństwa**

Prowadzenie: Waldemar Baran, Proste IT
www.prosteit.pl

21 IX 2017, godz. 12.00–14.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

**Warsztaty artystyczne – tworzenie
biżuterii**

21 IX 2017, godz. 10.30–12.30

Miejsce: Angel Care Wrocław Sp. z o.o.,
ul. Dyrekcyjna 5-7

***Zajęcia bezpłatne, ale obowiązują zapisy:
tel. 71 306 90 30 lub 506 919 332***

Stand-up na Wrocku

21 IX 2017, godz. 20.00

Miejsce: Ośrodek Działań Artystycznych Firlej
ul. Grabiszyńska 56, 53-504 Wrocław

Cykl imprez odbywających się w Klubie Firlej w ramach kultowego Komediewego Międzynarodowego Festiwalu Wrocek. Każda impreza to ponad dwie godziny doskonałej rozrywki w klimacie *stand-up comedy* w wykonaniu najlepszych polskich komików.

Bilety do kupienia w Ośrodku Działań Artystycznych Firlej, tel. 71 795 66 67

DNI SENIORA W DOLNOŚLĄSKIEJ BIBLIOTECE PUBLICZNEJ IM. T. MIKULSKIEGO WE WROCŁAWIU

Zdrowy kręgosłup – warsztat ruchowy

21 IX 2017, godz. 13.00–15.00

Miejsce: DBP, Rynek 58, III piętro, sala konferencyjna.

Obowiązują zapisy od 11 września, tel. 71 33 52 203

Zumba Gold

zajęcia prowadzi licencjonowany instruktor Renata Puciłowska

21 IX 2017, godz. 17.45–18.45

12 X 2017, godz. 17.45–18.45

Miejsce: Klub Seniora przy Stowarzyszeniu Życ Inaczej, ul. Kamieńskiego 10 B

Zalecany wygodny strój i wiązane buty zmienne.

Informacje i zapisy: tel. 71 327 66 64 w poniedziałki i środy w godz. 8.00–14.00 lub mailowo: zycinaczej@zycinaczej.org.pl

OPERA WROCŁAWSKA DLA SENIORA

Zagraj mi Cyganie – Czwartek z operetką

Sylwia Frączek – sopran

Tomasz Maleszewski – tenor

TBA – skrzypce

Magdalena Jaszczak – fortepian

Balet Sceny Kamienica

Program: Sceny z operetek węgierskich

21 IX 2017, godz. 19.00

Miejsce: Opera Wrocławska, ul. Świdnicka 35

Bilety na spektakle dostępne są na stronie www.opera.wroclaw.pl oraz w kasach Opery od poniedziałku do soboty w godz. od 12.00 do 19.00 (przerwa w godz. 15.15–15.30), niedziela: godz. 11.00–18.00.

Bilety z Wrocławską Kartą Seniora: 25 zł

PIĄTEK, 22 WRZEŚNIA

Akademia Bezpieczny Senior – Samoobrona dla seniora

Akademia Bezpieczny Senior to program prewencyjny skierowany do seniorów, realizowany przez Komendę Miejską Policji we Wrocławiu.

Prowadzenie: młodszy aspirant Michał Kawalec (KMP Wrocław).

22 IX 2017, godz. 10.00–12.00

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Zajęcia praktyczne z zakresu samoobrony. Obowiązkowe obuwie zmienne oraz wygodny, sportowy strój.

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

Badania przesiewowe pamięci

Prowadzenie: specjaliści z Dobrej Opieki Lekarskiej Sp. z o.o. i Fundacji Zdrowia Psychicznego „Sens” lek. psychiatra Kinga Mikusek oraz psycholog mgr Kamila Raczyńska-Gutkowska.

22 IX 2017, godz. 10.00–14.00

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27 i 28.

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Konferencja pt. „Szare, bure i łaciate” – miejsce zwierząt w religii, kulturze i społeczeństwie”

22 IX 2017, godz. 10.00

(rejestracja od godziny 9.15)

Miejsce: aula Ewangelikalnej Wyższej Szkoły Teologicznej we Wrocławiu,
ul. Świętej Jadwigi 12, tel. 71 346 99 00

Interdyscyplinarna konferencja poświęcona będzie roli i miejscu zwierząt w historii i współczesnym świecie oraz zmian w postrzeganiu ich praw i podmiotowości. Tematy poruszane podczas konferencji mogą dotyczyć także wpływu zwierząt na ewolucję doktryn religijnych, norm społecznych, politycznych, ekonomicznych i etycznych oraz zmian w codziennym życiu ludzi. Podczas konferencji zostanie także zaprezentowany projekt wolontariatu Międzykulturowej Akademii Trzeciego Wieku, ukierunkowanego na edukację i wsparcie w zakresie ochrony i opieki nad zwierzętami.

Po zakończeniu konferencji o godz. 14.00, zaplanowane są warsztaty dobrych praktyk w postaci kiermaszu „Jesteś odpowiedzialny za to, co oswoiłeś”, z udziałem organizacji prozwierzęcych,

przedstawicieli służb miejskich oraz innych instytucji zajmujących się zwierzętami. Wieczorem odbędzie się natomiast specjalne wydanie Dyskusyjnego Klubu Filmowego Międzykulturowej Akademii Trzeciego Wieku poświęcone obrazowi „Kot Bob i Ja”. Wydarzenie odbywa się w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki oraz Wrocławskich Dni Seniora. Współorganizatorem wydarzenia jest Wyższa Szkoła Prawa im. Heleny Chodkowskiej.

Więcej informacji na stronie: <http://www.ewst.pl/centrum-edukacyjne/wydarzenia>.

Wielcy Polacy: Jerzy Woźniak – prelekcja

Prowadzenie: Grzegorz Kowal (Regionalny Ośrodek Debaty Międzynarodowej we Wrocławiu).

22 IX 2017, godz. 14.00–16.00

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

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Przychodnia VITA – Bezpłatne badania dla seniorów

Miejsce: VITA Przychodnia Lekarzy Specjalistów i Stomatologów Sp. z o.o., Wrocław, ul. Oławska 15

22 IX 2017 – bezpłatne bad. laboratoryjne: cholesterol całkowity + trójglicerydy (limit 20 pobrań)

6 X 2017 – bezpłatne badania laboratoryjne na czczo: kreatynina + glukoza (limit 20 pobrań)

bezpłatne badania pamięci – limit 20 osób – 20 IX 2017, 21 IX 2017, 22 IX 2017, 27 IX 2017, 28 IX 2017, 29 IX 2017 i 04 X 2017

kupon rabatowy 20% na konsultację geriatryczną (10 sztuk) – do wykorzystania do końca X 2017

kupon rabatowy 15% na rehabilitację dla seniora (10 sztuk) – do wykorzystania do końca XI 2017
bezpłatna edukacja na temat cukrzycy w przychodni 25 IX 2017 i 9 X 2017 od godz. 14.00–16.00 oraz w trakcie Targów Senioralnych 24 IX 2017

**Rejestracja na badania laboratoryjne oraz bezpłatne badania pamięci:
tel. 71 343 35 56 od 15 IX 2017**

**DNI SENIORA W DOLNOŚLĄSKIEJ
BIBLIOTECE PUBLICZNEJ
IM. T. MIKULSKIEGO WE WROCŁAWIU**

**Zdrowy kręgosłup – warsztat ruchowy
22 IX 2017, godz. 13.00–15.00**

Miejsce: DBP, Rynek 58, III piętro, sala konferencyjna

**Obowiązują zapisy od 11 września,
tel. 71 33 52 203**

**DNI SENIORA 2017 W NARODOWYM
FORUM MUZYKI IM. WITOLDA
LUTOSŁAWSKIEGO**

Próba Chóru Melomana, w której czynny udział biorą uczestnicy wydarzenia (seniorzy)

Prowadzenie: Agnieszka Franków-Żelazny (dyrektor artystyczna Chóru NFM).

22 IX 2017, godz. 16.00–17.30

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Czarna

Liczba miejsc na próbę Chóru Melomana ograniczona (100 biletów).

Zaproszenia dostępne są we Wrocławskim Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, punkt informacyjny, od 15 IX 2017

DNI OTWARTE SCENY KAMIENICA

22–24 IX 2017

Otwarta próba Wrocławskiego Baletu Seniora

22 IX 2017, godz. 15.00–17.00

Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy: tel. 884 898 268

Galeria Rękodzieła Wrocławskiego Seniora

Pokazy rękodzieła artystycznego, mini bazarek.

22 IX 2017, godz. 10.00–18.00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

*zglaszanie stoiska do 20 IX 2017
na adres mailowy:
wspolpraca@scenakamienica.pl*

SOBOTA, 23 WRZEŚNIA

Biała Sobota u Złotego Partnera Dni Seniora – Centrum Medycznym Synexus

Bezpłatne badania, m.in.: lipidogram, kreatynina, morfologia, hemoglobina glikowana, glukoza

23 IX 2017, godz. 8.00–12.00

Miejsce: Centrum Medyczne Synexus,
ul. M. Curie Skłodowskiej 12
(nowa lokalizacja)

*Więcej informacji
i zapisy: tel. 71 722 44 72*



 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

Rowerowy Peleton organizowany w ramach Wrocławskich Dni Promocji Zdrowia

23 IX 2017, godz. 9:00

Wrocławskie Dni Promocji Zdrowia to wydarzenie organizowane przez Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia we współpracy z Wrocławskim Centrum Rozwoju Społecznego. Organizatorem peletonu po raz drugi będzie Stowarzyszenie Promocji Sportu FAN. Hasło przewodnie kampanii: Wybierz zdrowie. Jedź z nami!

Miejsce: Kolejna edycja peletonu ruszy z Polany Karłowickiej przy boisku wielofunkcyjnym i ulicami Wrocławia przejedzie na Wyspę Słodową (długość trasy – ok. 12 km).

Kto może zostać uczestnikiem?

Zgłosić się może każdy. Zachęcamy do udziału osoby indywidualne oraz rodziny, grupy szkolne czy kluby seniora. Nie ma ograniczeń wiekowych, jednak osoby poniżej 18 roku życia muszą dostarczyć zgodę rodziców lub opiekuna. Natomiast osoby poniżej 16 roku życia mogą wziąć udział tylko pod opieką rodzica lub upoważnionego opiekuna.

Udział w imprezie jest bezpłatny.

Każdy uczestnik, który zgłosi się przez formularz elektroniczny otrzyma: pamiątkowy numer uczestnika peletonu, wodę, niespodzianki.

**Zapisy: tel. 501 158 201,
e-mail: peleton@fan.org.pl,
e-mail: senioriada.wroclaw@gmail.com
lub na formularzach dostępnych
w punkcie informacyjnym Wrocławskiego
Centrum Seniora, pl. Dominikański 6**

DNI OTWARTE SCENY KAMIENICA

Otwarta próba Wrocławskiego Chóru Seniora

23 IX 2017, godz. 12.00–14.00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy: tel. 884 898 268

Spotkanie NIE-zwykłe – wspomnienia ze słynnych oper

23 IX 2017, godz. 16.00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy: tel. 884 898 268

Koncert relaksacyjny gongów i mis tybetańskich

23 IX 2017, godz. 19.00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

Wstęp 10 zł; obowiązuje rezerwacja miejsc: tel. 884 898 268

NIEDZIELA, 24 WRZEŚNIA

DZIEŃ SENIORA W HALI STULECIA

Targi Senioralne

24 IX 2017, godz. 10.00–15.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Kongresowe
Hali Stulecia, ul. Wystawowa 1

Prezentacje ofert dla seniorów, warsztaty, bezpłatne porady i konsultacje, konkursy.

Wstęp wolny



EDUKACJA



WARSZTATY



KONKURSY



INNE

Przeegląd kapel ludowych i zespołów folklorystycznych

24 IX 2017, godz. 10.00–16.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Kongresowe
Hali Stulecia, ul. Wystawowa 1,
Sala Audytoryjna

Wstęp wolny

Seniorteka – zabawa taneczna dla seniorów

24 IX 2017, godz. 19.30–22.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Kongresowe
Hali Stulecia, ul. Wystawowa 1,
Sala Wielofunkcyjna

***Zabawa taneczna, biletowana – 10 zł/os.,
możliwość zakupu poczęstunku***

Pokaz Fontanny Multimedialnej

24 IX 2017, godz. 22.00

Miejsce: Pergola przy Hali Stulecia,
ul. Wystawowa 1

Specjalny pokaz fontanny z okazji Dni Seniora Wrocław 2017.

***Zwiedzanie Centrum Poznawczego
w specjalnej cenie 5 zł
dla osób powyżej 60 r. ż.***

***Zwiedzanie Panoramy Lwowa
w specjalnej cenie 5 zł
dla osób powyżej 60 r. ż.***

DNI OTWARTE SCENY KAMIENICA

Warsztaty muzykoterapii dla seniora

24 IX 2017, godz. 12.00–14.00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy: tel. 884 898 268

Koncert „Powróćmy jak za dawnych lat...”

Mariola Augustyn – sopran

Tomasz Maleszewski – tenor

Magdalena Jaszczak – fortepian

Program: Polskie szlagiery lat 20. i 30.

24 IX 2017, godz. 18.00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

Bilety z Wrocławską Kartą Seniora: 15 zł

PONIEDZIAŁEK, 25 WRZEŚNIA

Spotkanie z przedstawicielami Straży Miejskiej Wrocławia

25 IX 2017, godz. 10.00–13.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

10.00–11.30 Prelekcja z prezentacją multimedialną „Bezpieczny senior”.

11.30–13.00 Samoobrona dla seniora – zajęcia praktyczne z zakresu samoobrony i pierwszej pomocy. Obowiązkowe obuwie zmienne oraz wygodny, sportowy strój.

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Fundacja Otwarte Forum – Kampania „Napisz Testament”. Prelekcja dotycząca pisania testamentów

Prowadzenie: Ewelina Szeratics.

25 IX 2017, godz. 13.00–15.00

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

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Twórcze pisanie I (dla początkujących)

Projekt realizowany przez Stowarzyszenie Dziennikarzy i Dokumentalistów „Koncentrat”, a współfinansowany ze środków otrzymanych od Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014–2020.

**25 IX 2017, 2 X 2017, 9 X 2017
godz. 11.30–14.30**

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

Na warsztatach seniorzy dowiedzą się, jak się zabrać do porządkowania domowych archiwów, spisywania wspomnień i rodzinnych opowieści. Inspiracji do pracy dostarczą stare fotografie, pamiątkowe przedmioty, listy i pocztówki sprzed lat. Pod okiem profesjonalistów będzie można popracować nad stylem i formą krótkich tekstów, które powstaną na zajęciach i w przyjaznej atmosferze skonsultować swoje pomysły z osobami, które pisaniem zajmują się na co dzień.

Każde zajęcia prowadzi zespół dwóch trenerów twórczego pisania: Anna Błaszkiwicz – dziennikarka i redaktorka, współautorka

poradnikowej „Książki o pisaniu”; od 10 lat prowadzi warsztaty twórczego pisania; Aleksandra Rzążewska – psycholog, dziennikarka i redaktorka, autorka m.in. reportaży, wywiadów, opowiadań dla dzieci, audycji radiowych; od 10 lat prowadzi warsztaty pisarskie dla różnych grup wiekowych; dr Robert Pruszczyński – literaturoznawca, recenzent filmowy i książkowy, doktor nauk humanistycznych, przez 10 lat wykładał na Wydziale Polonistyki Uniwersytetu Warszawskiego; Każdy uczestnik warsztatów:

- otrzyma bezpłatnie materiały szkoleniowe,
- dostanie dyplom poświadczający udział w warsztatach współfinansowanych przez Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej,
- będzie miał możliwość indywidualnej rozmowy z trenerami prowadzącymi warsztaty.

Warsztaty są całkowicie bezpłatne! Grupa (15–20 osób w wieku 60+) spotykać się będzie 3 razy, każde spotkanie to 3 godziny pracy + krótkie przerwy.

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Nowe życie starych budowli – słynne rewitalizacje w XX wieku na świecie i w Polsce

25 IX 2017, godz. 17.00–18.30

Miejsce: Muzeum Architektury,
ul. Bernardyńska 5

Prowadzenie: dr Cezary Wąs (Instytut Historii Sztuki Uniwersytetu Wrocławskiego).

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

WTOREK, 26 WRZEŚNIA

Gala VI Przeglądu Chórów Senioralnych

26 IX 2017, godz. 15.00–17.00

Miejsce: Kościół św. Stanisława, św. Doroty,
św. Wacława, pl. Wolności 3

Wstęp wolny

Warsztaty ruchowe dla seniorów w ramach cyklu: Sprawność ciała i umysłu

Prowadzenie: Zofia Zelman.

26 IX 2017, godz. 10.30–11.30

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Spotkanie autorskie z dr Walentyną Wnuk

26 IX 2017, godz. 12.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

Dyskusja w kontekście książki „Obrazy starości
myślą malowane”.

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***



71 344 44 44

WROCLAWSKIE IGRZYSKA SENIORÓW – SENIORIADA

Turniej gry w kręgle

26 IX 2017, godz. 10.00

Miejsce: SKY Tower kręgielnia

Liczba uczestników: 70–80 osób. Klasyfikacja drużynowa oraz klasyfikacja indywidualna.

**Zapisy: tel. 501 158 301, e-mail:
senioriada.wroclaw@gmail.com lub na
formularzach dostępnych w punkcie
informacyjnym Wrocławskiego
Centrum Seniora, pl. Dominikański 6**

FESTIWAL FILMOWY SI, SEÑOR

**„Tanna” reż. Martin Butler, Betley Dean,
prod. Australia 2015, 104’**

26 IX 2017, godz. 17.00

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

Rezerwacja miejsc: www.kinonh.pl lub pod
numerem tel. 71 78 66 566.

Bilety w cenie 10 zł

Rozśpiewana Jelenia Góra – koncert jazzowy w klubie PROZA

26 IX 2017, godz. 17.00

Miejsce: klub PROZA, Wrocławski Dom
Literatury, przejście Garncarskie 2,
e-mail: wdl@domliteratury.wroc.pl,
tel. 71 364 69 71.

Wstęp wolny

Jedz zdrowo seniorze – wykład dietetyka

26 IX 2017, godz. 10.30–12.00

Miejsce: Angel Care Wrocław Sp. z o.o.,
ul. Dyrekcyjna 5-7

**Zajęcia bezpłatne, ale obowiązują zapisy
tel. 71 306 90 30 lub 506 919 332**

ŚRODA, 27 WRZEŚNIA

Zwiedzanie Centrum Zarządzania Kryzysowego we Wrocławiu

Prowadzenie: Paweł Grąbczewski (Straż Miejska).

27 IX 2017, godz. 9.00–11.00

Miejsce zbiórki: ul. Strzegomska 148

Wydarzenie bezpłatne, limitowana liczba miejsc:
25 osób.

**Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Prelekcja: Hormonalna terapia zastępcza w wieku 50+

Prowadzenie: dr Krystyna Rojewska, ginekolog.

27 IX 2017, godz. 12.00–14.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Kiedy zapomnianie przeradza się w chorobę? – wykład na temat zaburzeń pamięci i profilaktyki otępień

Prowadzenie: mgr Daniel Wójcik, neuropsycholog (Wrocławskie Centrum Alzheimerowskie).

27 IX 2017, godz. 14.00–16.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

**FESTIWAL FILMOWY SI, SEÑOR
„Maudie” reż. Aisling Walsh,
prod. Irlandia, Kanada 2016, 111’
– pokaz przedpremierowy**

27 IX 2017, godz. 17.00

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

Rezerwacja miejsc: www.kinonh.pl lub pod numerem tel. 71 78 66 566.

Bilety w cenie 10 zł

Dzień Promocji Zdrowia w Działaniu

27 IX 2017, godz. 8.30-9.00 rejestracja

Miejsce: Centrum Naukowej Informacji
Medycznej Uniwersytetu
Medycznego we Wrocławiu,
Wrocław, ul. Marcinkowskiego 2-6

Podczas seminarium Uczestnicy będą mieli okazję wysłuchać wystąpień przedstawicieli organizacji pozarządowych na temat wzorcowych kampanii i programów prozdrowotnych. Ponadto, przygotowano warsztaty poświęcone zdrowej



EDUKACJA



WARSZTATY



KONKURSY



INNE

diecie, aktywności fizycznej, a także temu, jak skutecznie tworzyć i wdrażać akcje prozdrowotne w swoich społecznościach.

Dodatkowo przewidziano poczęstunek w przerwie, a także atrakcje przygotowane przez takie organizacje, jak Milejowe Pole, Dieta Pacjenta oraz Fundacja Kreatywnie dla Zdrowia.

Każdy z Uczestników otrzyma materiały edukacyjne.

Lista miejsc jest ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń, dlatego prosimy o zapisywanie się na wydarzenie oraz na konkretny warsztat poprzez formularz rejestracyjny zamieszczony na stronie: www.kreatywniedlazedrowia.pl/IIIKNSwarsztaty.htm lub wysłanie swojego zgłoszenia na adres e-mail: kreatywniedlazedrowia@gmail.com.

Tel. 691 399 392. Organizator: Fundacja Kreatywnie dla Zdrowia.

Wstęp wolny

DNI SENIORA W DOLNOŚLĄSKIEJ BIBLIOTECE PUBLICZNEJ IM. T. MIKULSKIEGO WE WROCŁAWIU

Kilka słów o islamie. Wykład poprowadzi imam dr Ali Abi Issa z Muzułmańskiego Centrum Kulturalno-Oświatowego

27 IX 2017, godz. 11.00

Miejsce: Muzułmańskie Centrum Kulturalno-Oświatowe, al. Kasprowicza 24a

Uwaga: Kobiety proszone są o zabranie chust do nakrycia głowy.

***Obowiązują zapisy od 18 września,
tel. 71 33 52 253***

CZWARTEK, 28 WRZEŚNIA

DNI SENIORA 2017 W NARODOWYM FORUM MUZYKI IM. WITOLDA LUTOSŁAWSKIEGO

Zwiedzanie Narodowego Forum Muzyki im. Witolda Lutosławskiego

28 IX 2017, godz. 15.00–16.30

Liczba miejsc na zwiedzanie jest ograniczona (40 biletów).

*Zaproszenia dostępne są we Wrocławskim
Centrum Seniora, pl. Dominikański 6,
Punkt Informacyjny, od 15 IX 2017*

Spotkanie autorskie z Izabelą Skrybant- Dziewiątkowską, wokalistką zespołu Tercet Egzotyczny

Dyskusja w kontekście książki wydawnictwa MARINA „Pamelo, żegnaj. Rozmowa z Izabelą Skrybant-Dziewiątkowską z Tercetu Egzotycznego”.

28 IX 2017, godz. 13.00–15.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com*



Wrocławská Karta Seniora

Kamila Polańska-Wasik

tel. 71 772 49 13

kamila.polanska@wcrs.wroclaw.pl

● EDUKACJA

● WARSZTATY

● KONKURSY

● INNE

FESTIWAL FILMOWY SI, SEÑOR

„Nasz najlepszy rok”, reż. Cedric Klapisch,
prod. Francja 2017, 113’

– pokaz przedpremierowy

28 IX 2017, godz. 17.00

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

Rezerwacja miejsc: www.kinonh.pl lub pod
numerem tel. 71 78 66 566.

Bilety w cenie 10 zł

Warsztaty artystyczne w pracowni gliny

28 IX 2017, godz. 10.30–12.30

Miejsce: Angel Care Wrocław Sp. z o.o.,
ul. Dyrekcyjna 5-7

***Zajęcia bezpłatne, ale obowiązują zapisy:
tel. 71 306 90 30 lub 506 919 332***

PIĄTEK, 29 WRZEŚNIA

Akademia Bezpieczny Senior

– Samoobrona dla seniora

Akademia Bezpieczny Senior to program
prewencyjny skierowany do seniorów, realizowany
przez Komendę Miejską Policji we Wrocławiu.

Prowadzenie: młodszy aspirant Michał Kawalec
(KMP Wrocław).

29 IX 2017, godz. 10.00–12.00

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Zajęcia praktyczne z zakresu samoobrony.
Obowiązkowe obuwie zmienne oraz wygodny,
sportowy strój.

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

**Międzypokoleniowa potańcówka
z muzyką na żywo (zagra zespół
Perfectum z Jeleniej Góry)**

29 IX 2017, godz. 17.00

Miejsce: klub PROZA, Wrocławski Dom
Literatury, przejście Garncarskie 2,
e-mail: wdl@domliteratury.wroc.pl,
tel. 71 364 69 71

Wstęp wolny

**DNI SENIORA 2017 W NARODOWYM
FORUM MUZYKI IM. WITOLDA
LUTOSŁAWSKIEGO**

**Zwiedzanie Narodowego Forum Muzyki
im. Witolda Lutosławskiego**

29 IX 2017, godz. 14.00–15.30

Liczba miejsc na zwiedzanie ograniczona (40 biletów).

***Zaproszenia dostępne są we Wrocławskim
Centrum Seniora, pl. Dominikański 6,
punkt informacyjny, od 15 IX 2017***

SCENA KAMIENICA DLA SENIORÓW

Donizetti & Bellini Gala

Veronica de Larrea – sopran

Katarzyna Haras-Kruczek – mezzosopran

Victor Campos Leal – tenor

Ivan Zhukov – fortepian

Program: Arie i duety z oper G. Donizettiego
i V. Belliniego

29 IX 2017, godz. 18.00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

Bilety z Wrocławską Kartą Seniora: 25 zł



EDUKACJA



WARSZTATY



KONKURSY



INNE

Talerz seniora – warsztaty dotyczące diety seniora

Prowadzenie: lekarz Przemysław Zarzeczny oraz dietetyk współpracujący z portalem dietapacjenta.pl.

29 IX 2017, godz. 12.00–14.00

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

**Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

SOBOTA, 30 WRZEŚNIA

Biała Sobota u Złotego Partnera Dni Seniora – Centrum Medycznym Synexus

30 IX 2017, godz. 8.00–12.00

Miejsce: Centrum Medyczne Synexus,
ul. M. Curie-Skłodowskiej 12
(nowa lokalizacja)

Bezpłatne badania, m.in.: lipidogram, kreatynina, morfologia, hemoglobina glikowana, glukoza.

Więcej informacji i zapisy: tel. 71 722 44 72

Inauguracja sezonu NFM Orkiestry Leopoldinum

Wykonawcy:

Joseph Swensen – dyrygent

Ewa Tracz – sopran

Bartosz Urbanowicz – bas

Chór NFM

Agnieszka Franków-Żelazny – kierownictwo artystyczne NFM

Orkiestra Leopoldinum

Program:

A. Pärt Te Deum na trzy chóry, fortepian
preparowany, orkiestrę smyczkową i taśmę ***

D. Szostakowicz XIV Symfonia g-moll na sopran,
bas, orkiestrę kameralną i perkusję op. 135

30 IX 2017, godz. 18.00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna

Specjalne promocje cenowe na wybrane wydarzenia w Narodowym Forum Muzyki.

W dniach od 15 IX do 13 X 2017 seniorzy posiadający Wrocławską Kartę Seniora, którzy zdecydują się przyjść z osobami towarzyszącymi na koncert do Narodowego Forum Muzyki, będą mogli zakupić bilety w kasie NFM na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie 10 zł/os. Kasy NFM są czynne od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00–18.00 (lub do godziny wieczornego koncertu) z przerwą między 15.00 a 15.30 oraz w soboty w godzinach 15.00–20.30 (lub do godziny wieczornego koncertu). Liczba miejsc objętych promocją jest ograniczona i nie dotyczy biletów w kategorii VIP.

Bilety od 10 zł

DNI SENIORA W MUZEUM NARODOWYM WE WROCŁAWIU

Łowcy smoków – spacer i zajęcia interaktywne dla seniorów

Prowadzenie: Sławomir Ortyl.

30 IX 2017, godz. 11.00

Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu,
pl. Powstańców Warszawy 5,
galerie muzealne gmachu głównego
Muzeum Narodowego

Wstęp wolny

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

Pradziadkowe nauki dla młodych

Prowadzenie: Jadwiga Jasińska-Sadura.

30 IX 2017, godz. 12.00

Wykład ilustrowany prezentacją fotograficzną.

Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu,
pl. Powstańców Warszawy 5, sala 116
oraz galerii muzealne

***Wstęp wolny, ale prosimy
o wcześniejsze telefoniczne
zapisywanie się: tel. 71 372 51 48***

Nordic walking dla każdego – chodź z nami

30 IX 2017, godz. 11.30

Miejsce: Park 1000-lecia w pobliżu Nowego Dworu i Muchoboru Wielkiego

Trening nordic walking z elementami fitnessu.

Organizator: RightWay s.c., prowadzenie: instruktorki z RightWay.

***Specjalna cena dla seniorów 5 zł
Informacja pod nr tel. 661 993 663***

NIEDZIELA, 1 PAŹDZIERNIKA

OPERA WROCŁAWSKA DLA SENIORÓW

**Gala operowa z okazji Święta Muzyki:
wokół postaci Marceliny Sembrich-
-Kochańskiej**

1 X 2017, godz. 18.00

Miejsce: Opera Wrocławska, ul. Świdnicka 35

Bilety na spektakle dostępne są na stronie www.opera.wroclaw.pl oraz w kasach Opery od poniedziałku do soboty w godz. od 12.00 do 19.00

(przerwa w godz. 15.15–15.30), niedziela: godz. 11.00–18.00.

Bilety dla seniorów w cenie 15 zł

Turystyka kulturalna: Zamek Czocho

1 X 2017

Wycieczka do Zamku Czocho

W programie:

- przejazdy komfortowym autokarem Wrocław–Zamek Czocho–Wrocław
- zwiedzanie z przewodnikiem Zamku Czocho
- koncert galowy w Sali Rycerskiej:
Liza Wesołowska – sopran
Tomasz Maleszewski – tenor
Magdalena Jaszczak – fortepian
Balet Sceny Kamienica
Program: Fragmenty z oper francuskich Medea
L. Cherubiniego, Biała Dama F. Boiedeu

Organizator: Scena Kamienica.

***Koszt wycieczki z Wrocławską
Kartą Seniora: 75 zł***

Zapisy i informacje: 884 898 268

PONIEDZIAŁEK, 2 PAŹDZIERNIKA

Akademia Zdrowia Seniora

Prowadzenie: Iwona Napierała

2 X 2017, godz. 10.00–16.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

W programie:

godz. 10.00–11.00 Osteoporoza – choroba nie tylko kobiet

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

godz. 11.30–12.30 Jak prawidłowo przyjmować leki

godz. 13.00–14.00 Wszystko o cholesterolu

godz. 14.30–15.30 Grypa kontra przeziębienie

Uczestnicy otrzymają materiały edukacyjne. W czasie przerw będą mieli możliwość skorzystać z porady farmaceutycznej, wykonać pomiar ciśnienia, poziomu glukozy, wykonać tak zwany przegląd lekowy (do tego celu prosimy, aby na karteczce spisać wszystkie przyjmowane przez siebie leki na receptę, bez recepty oraz suplementy diety wraz z godzinami zażywania – na tej podstawie farmaceuta określi m.in. czy nie występują między nimi interakcje lub czy terapia nie jest dublowana).

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

W ramionach Odry moje życie płynie

Ogłoszenie wyników konkursu poetyckiego z prezentacją wierszy przez uczestników konkursu i członków KLP im. Zbigniewa Herberta z oprawą muzyczną.

2 X 2017, godz. 16.00–19.00, z przerwą

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Makabra i bryła – najbardziej szkaradne dzieła architektury XX wieku na świecie i w Polsce

Prowadzenie: dr Cezary Wąs (Instytut Historii Sztuki Uniwersytetu Wrocławskiego).

2 X 2017, godz. 17.00–18.30

Miejsce: Muzeum Architektury,
ul. Bernardyńska 5

**Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

WTOREK, 3 PAŹDZIERNIKA

Eliminacje do Przeglądu Kabaretów i Małych Form Teatralnych

3 X 2017, godz. 10.00–16.00

Miejsce: Centrum Kultury Agora ul. Serbska 5
Zgłoszenia kabaretów i grup teatralnych: Polski
Komitet Pomocy Społecznej, tel. 609 660 132.

Wstęp wolny

FESTIWAL FILMOWY SI, SEÑOR

**„Po tamtej stronie” reż. Aki Kaurismäki,
prod. Finlandia, Niemcy 2017, 98’
– pokaz przedpremierowy**

3 X 2017, godz. 17.00

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

Rezerwacja miejsc: www.kinonh.pl lub pod
numerem tel. 71 78 66 566.

Bilety w cenie 10 zł

Pływanie w ramach Igrzysk Sportowych Seniorów – Senioriady

3 X 2017, godz. 14.00–16.00

Miejsce: Pływalnia Orbita, ul. Wejherowska 34

**Zapisy: tel. 501 158 301, e-mail:
senioriada.wroclaw@gmail.com lub na
formularzach dostępnych w punkcie
informacyjnym Wrocławskiego
Centrum Seniora, pl. Dominikański 6**

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

Warsztaty ruchowe dla seniorów w ramach cyklu: Sprawność ciała i umysłu.

Prowadzenie: Zofia Zelman.

3 X 2017, godz. 10.30–11.30

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Ekologia łączy pokolenia – warsztaty międzypokoleniowe

Prowadzenie: Fundacja Ekopotencjał.

3 X 2017, godz. 13.00–15.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Jak dbać i ćwiczyć pamięć – wykład

3 X 2017, godz. 10.30–12.00

Miejsce: Angel Care Wrocław Sp. z o.o.,
ul. Dyrekcyjna 5-7

***Zajęcia bezpłatne,
ale obowiązują zapisy:
tel. 71 06 90 30
lub 506 919 332***

ŚRODA, 4 PAŹDZIERNIKA

FESTIWAL FILMOWY SI, SEÑOR

„Borg vs. McEnroe. Między odwagą a szaleństwem”, reż. Janus Metz Pedersen, prod. Dania, Finlandia, Szwecja 2017, 100’

– pokaz przedpremierowy

4 X 2017, godz. 17.00

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

Rezerwacja miejsc: www.kinonh.pl lub pod numerem tel. 71 78 66 566.

Bilety w cenie 10 zł

W zdrowym ciele zdrowy umysł – warsztaty z zakresu zdrowia psychicznego

Prowadzenie: specjaliści z Dobrej Opieki Lekarskiej Sp. z o.o. i Fundacji Zdrowia Psychicznego „Sens” – lek. Kinga Mikusek oraz mgr Kamila Raczyńska-Gutkowska.

4 X 2017, godz. 10.00–15.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210 i 27

**Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Happy End Festiwal Filmów Optymistycznych

Happy End odbywa się w ramach Programu Wspierania Polskiego Kina Niezależnego, realizowanego przez Multimedia Polska. Dyrektorem festiwalu jest Piotr Żukowski.

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

15. edycja Happy End Festiwalu Filmów Optymistycznych zorganizowana zostanie we współpracy z Dolnośląską Szkołą Wyższą.

4-7 X 2017

Miejsce: Centrum Konferencyjne DSW
we Wrocławiu, ul. Strzegomska 55

DSW Happy End Festiwal Filmów Optymistycznych jest jedynym tego typu wydarzeniem w Polsce. Filmy kwalifikowane są na podstawie zawartego w nich optymizmu. Festiwal w swej szerokiej formule mieści zarówno filmy fabularne i dokumentalne, profesjonalne, studenckie i niezależne. Warunek jest jeden. Muszą być optymistyczne! Każdego roku w imprezie bierze udział ok. 40 filmów konkursowych, wielu twórców filmowych i gości specjalnych. Wstęp na wszystkie pokazy filmowe i towarzyszące im wydarzenia jest bezpłatny. Organizatorzy planują również szereg wydarzeń towarzyszących, w tym warsztaty ze scenopisarstwa dla młodzieży. Wśród laureatów Złotych Ryb znaleźli się m.in. Andrzej Jurga, Jerzy Stuhr, Jan Machulski, Maciej Ślesicki, Mirosław Baka, Marcin Dorociński, Cezary Pazura, Grzegorz Halama, Edward Linde Lubaszenko, Marian Dziędziel, Krzysztof Globisz oraz Katarzyna Figura. W tym roku Honorowa Złota Ryba powędruje w ręce Mieczysława Hryniewicza, który ostatniego dnia zagości we Wrocławiu.

Wstęp wolny

CZWARTEK, 5 PAŹDZIERNIKA

FESTIWAL FILMOWY SI, SEÑOR


„Twój Vincent”, reż. Dorota Kobiela, Hugh Welchman, prod. Polska, Wlk. Brytania 2017, 80’ – pokaz przedpremierowy

5 X 2017, godz. 17.00

50

 KULTURA

 ZDROWIE

 SPORT

 ROZRYWKA

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

Rezerwacja miejsc: www.kinonh.pl lub pod numerem tel. 71 78 66 566.

Bilety w cenie 15 zł

Turniej Brydżowy o Puchar Wrocławia

5 X 2017, godz. 16.00

Miejsce: TRATWA ul. Legnicka 65

**Zapisy: Polski Komitet Pomocy Społecznej,
tel. 609 660 132 lub 501 158 301,
e-mail: senioriada.wroclaw@gmail.com
lub na formularzach dostępnych w punkcie
informacyjnym Wrocławskiego Centrum
Seniora, pl. Dominikański 6**

Znane dania w nowej odsłonie – spotkanie w ramach cyklu Zdrowie od kuchni

Prowadzenie: dietetyk Magdalena Szyszka.

5 X 2017, godz. 10.00–12.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Akademia Qigong. Starochińskie ćwiczenia relaksacyjno-oddechowe

Prowadzenie: Marcin MękarSKI

5 X 2017, godz. 10.00–11.00

Miejsce: Dom Kultury BAKARA, ul. Różana 4

Zapisy pod nr tel. 797 186 405

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

Rozsądny konsument-senior

Prowadzenie: Beata Nankowska (Naczelnik Wydziału Ochrony Konsumentów z Wojewódzkiego Inspektoratu Inspekcji Handlowej we Wrocławiu).

5 X 2017, godz. 11.00–13.00

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

Prelekcja dotycząca m.in.: zakupów przez telefon, przez internet, zakupów podczas prezentacji produktów, reklamacji.

**Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

PIĄTEK, 6 PAŹDZIERNIKA

Akademia Bezpieczny Senior

– Samoobrona dla seniora

Akademia Bezpieczny Senior to program prewencyjny skierowany do seniorów, realizowany przez Komendę Miejską Policji we Wrocławiu.

Prowadzenie: młodszy aspirant Michał Kawalec (KMP Wrocław).

6 X 2017, godz. 10.00–12.00

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Zajęcia praktyczne z zakresu samoobrony. Obowiązkowe obuwie zmienne oraz wygodny, sportowy strój.

**Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**



DNI SENIORA 2017 W NARODOWYM FORUM MUZYKI IM. WITOLDA LUTOSŁAWSKIEGO

Zwiedzanie Narodowego Forum Muzyki im. Witolda Lutosławskiego

**6 X 2017, godz. 14.00–15.30,
godz. 16.00–17.30**

Liczba miejsc na zwiedzanie ograniczona (40 bi-
letów).

*Zaproszenia dostępne są we
Wrocławskim Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, punkt
informacyjny, od 15 IX 2017*

Poznajemy nasz Wrocław – historia Wrocławia – wycieczka po Starym Miście

Prowadzenie: Straż Miejska Wrocławia

6 X 2017, godz. 11.00–13.00

Miejsce: przy fontannie w Rynku

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com*

OPERA WROCŁAWSKA DLA SENIORA

Wieczór baletowy: Femme fatale Manuel de Falla: El amor brujo

Rodion Szchedrin: Carmen – Suita

6 X 2017, godz. 19.00

Miejsce: Opera Wrocławska, ul. Świdnicka 35

Bilety na spektakle dostępne są na stronie
www.opera.wroclaw.pl oraz w kasach Opery od
poniedziałku do soboty w godz. od 12.00 do 19.00

(przerwa w godz. 15.15–15.30), niedziela: godz. 11.00–18.00.

Bilety dla seniorów w cenie 15 zł

Wieczorek samotnych serc. Szybkie randki

6 X 2017, godz. 15.00–17.00

Miejsce: Angel Care Wrocław Sp. z o.o.,
ul. Dyrekcyjna 5-7

**Zajęcia bezpłatne, ale obowiązują zapisy:
tel. 71 306 90 30 lub 506 919 332**

SOBOTA, 7 PAŹDZIERNIKA

Tajemnice dziadków i dziątek – warsztaty międzypokoleniowe dla dziadków i wnuków z zakresu kryptografii i kryminalistyki

Prowadzenie: Kinga Trzmielewska

7 X 2017, godz. 10.00–12.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

WROCLAWSKIE IGRZYSKA SENIORÓW – SENIORIADA

Ogólnopolski Bieg Seniora. Mistrzostwa Seniorów w biegu na 5 km

7 X 2017, godz. 12.00

Miejsce: Park Zachodni przy Hali Orbita

Kategorie wiekowe: 50–59, 60–64, 65–69, 70–74,

75+ [ew. możliwość utworzenia dodatkowej klasyfikacji 80+], klasyfikacje osobne dla kobiet i mężczyzn.

Zapisy: tel. 501 158 301, e-mail: senioriada.wroclaw@gmail.com lub na formularzach dostępnych w punkcie informacyjnym Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

WROCLAWSKIE IGRZYSKA SENIORÓW – SENIORIADA

Nordic walking

7 X 2017, godz. 12.00

Miejsce: Park Zachodni przy Hali Orbita

Zapisy: tel. 501 158 301, e-mail: senioriada.wroclaw@gmail.com lub na formularzach dostępnych w punkcie informacyjnym Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

DNI SENIORA W MUZEUM NARODOWYM WE WROCLAWIU

Wrocław, wrocławianie i Śląsk w dziełach z kolekcji Muzeum Narodowego we Wrocławiu

7 X 2017, godz. 14.00

Prowadzenie: Iwona Gołaj.

Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu (gmach główny), pl. Powstańców Warszawy 5

Prelekcja połączona ze spacerem po galeriach Muzeum Narodowego.

Wstęp wolny



EDUKACJA



WARSZTATY



KONKURSY



INNE

W krainie liściaków – warsztaty plastyczne dla seniorów

7 X 2017, godz. 15.30–17.00

Prowadzenie: Renata Kuś.

Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu (gmach główny), pl. Powstańców Warszawy 5, sala 116

Wstęp wolny, ale prosimy o wcześniejsze telefoniczne zapisywanie się na warsztaty plastyczne (limit do 30 osób), tel. 71 372 51 48 od 29 IX 2017 r. w godz. 11.00–16.00

DNI SENIORA W DOLNOŚLĄSKIEJ BIBLIOTECE PUBLICZNEJ IM. T. MIKULSKIEGO WE WROCŁAWIU

Słowno-muzyczna impresja artystyczna „Wiosna w poezji i piosence” oraz spektakl teatralny pt. „Haiku – wspomnienie klasycznej japońskiej poezji Matsuo Basho

Sekcja Haiku i Sekcja Teatralna działające przy Uniwersytecie III Wieku w Uniwersytecie Ekonomicznym.

7 X 2017, godz. 10.30–12.30

Miejsce: DBP, Rynek 58, III p., sala konferencyjna

Wstęp wolny

Koncert muzyki dawnej na violę da gamba i wiolonczelę w wykonaniu zespołu Oak Brothers

7 X 2017, godz. 13.00–14.00

Miejsce: DBP, Rynek 58, III p., sala konferencyjna

Wstęp wolny

OPERA WROCŁAWSKA DLA SENIORA

Wieczór baletowy: Femme fatale Manuel de Falla: El amor brujo

Rodion Szczedrin: Carmen – Suita

7 X 2017, godz. 19.00

Miejsce: Opera Wrocławska, ul. Świdnicka 35

Bilety na spektakle dostępne są na stronie www.opera.wroclaw.pl oraz w kasach Opery od poniedziałku do soboty w godz. od 12.00 do 19.00 (przerwa w godz. 15.15–15.30), niedziela: godz. 11.00–18.00.

Bilety dla seniorów w cenie 15 zł

DNI OTWARTE SCENY KAMIENICA

Viva Verdi!

Program: Fragmenty z oper: La traviata, Trubadur, Rigoletto, Moc przeznaczenia, Ernani, Aida, Joanna d'Arc G. Verdiego.

Anastasia Nikolova – sopran

Tomasz Maleszewski – tenor

Jacek Jaskuła – baryton

Magdalena Jaszczak – fortepian

7 X 2017, godz. 18.00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

Bilety z Wrocławską Kartą Seniora: 25 zł



Wrocławska Karta Seniora

Kamila Polańska-Wasik

tel. 71 772 49 13

kamila.polanska@wcrs.wroclaw.pl

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

PONIEDZIAŁEK, 9 PAŹDZIERNIKA

Szczęśliwi w tańcu – zajęcia ruchowo-taneczne

Prowadzenie: Joanna Stanisławska.

9 X 2017, godz. 11.00–12.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

DNI SENIORA W MIEJSKIEJ BIBLIOTECE PUBLICZNEJ

Spotkanie autorskie poetki i pisarki Wiesławy Kucięby z dziećmi z kl. 1–3

9 X 2017

godz. 10.00–11.00 – pierwsza grupa

godz. 11.00–12.00 – druga grupa

Miejsce: Filia nr 12 MBP na Dworcu Głównym PKP
Motywem przewodnim będzie tytułowy utwór „Ja, krasnoludek oświadczam” ze zbiorku bajek, mówiących o wyobraźni. Autorka i dzieci wspólnie zastanowią się komu i po co potrzebna jest wyobraźnia? Czy dorośli korzystają z niej, w jakich sytuacjach, czy potrzebna jest w życiu codziennym? Na zakończenie rymowanki-zgadywanki.

Wstęp wolny

Trening równowagi

9 X 2017, godz. 15.00–16.00

Miejsce: Angel Care Wrocław Sp. z o.o.,
ul. Dyrekcyjna 5-7

***Zajęcia bezpłatne, ale obowiązują zapisy:
tel. 71 306 90 30 lub 506 919 332***

WTOREK, 10 PAŹDZIERNIKA

Finał Przeglądu Kabaretów i Małych Form Teatralnych

10 X 2017, godz. 13.00–18.00

Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 5

Wstęp wolny

Ergowiość w ramach Igrzysk Sportowych Seniorów – Senioriady

10 X 2017, godz. 10.00–12.00

Miejsce: Centrum Treningowe Spartan
ul. Krajewskiego 2

Zapisy: tel. 501 158 301, e-mail: senioriada.wroclaw@gmail.com lub na formularzach, osobiście w punkcie informacyjnym Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Warsztaty ruchowe dla seniorów w ramach cyklu: Sprawność ciała i umysłu

Prowadzenie: Zofia Zelman

10 X 2017, godz. 10.30–11.30

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40 lub mailowo: eiwanska5@gmail.com

Taniec towarzyski dla seniorów

Prowadzenie: Studio Tańca Jabczyńscy

10 X 2017, godz. 11.30–13.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Spotkanie „Co warto wiedzieć o Czechach?”

Prowadzenie: Richard Brejša (Regionalny Ośrodek Debaty Międzynarodowej).

10 X 2017, godz. 12.00

Miejsce: siedziba RODM, pl. Nankiera 17
(tzw. Stara Plebania Ossolineum)

Wstęp wolny

Ćwiczenia z elementami jogi

Prowadzenie: Renata Mogilnicka

10 X 2017, godz. 18.20–18.50

Miejsce: Klub Seniora przy Stowarzyszeniu Życ Inaczej, ul. Kamieńskiego 10 B

***Informacje i zapisy tel. 71 327 66 64 lub
mailowo: zycinaczej@zycinaczej.org.pl***

ŚRODA, 11 PAŹDZIERNIKA

Akademia Qigong. Starochińskie ćwiczenia relaksacyjno-oddechowe

Prowadzenie: Marcin Mękarcki.

11 X 2017, godz. 10.00–11.30

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

60

KULTURA

SPORT

ZDROWIE

ROZRYWKA

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

Integracja z KLANZą

Prowadzenie: Teresa Kmiecik.

11 X 2017, godz. 13.00–14.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

***Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***

DNI SENIORA W DOLNOŚLĄSKIEJ BIBLIOTECE PUBLICZNEJ IM. T. MIKULSKIEGO WE WROCŁAWIU

Czy w szaleństwie jest metoda?

**O czarnym romantyzmie. Z cyklu
„Romantyzm i romantyczni”**

Prelekcję wygłosi Marcin Szyjka z Gabinetów Świadków Historii Muzeum Pana Tadeusza we Wrocławiu.

11 X 2017, godz. 16.00

Miejsce: DBP, Rynek 58, III p., sala konferencyjna

Wstęp wolny

Tanecznym krokiem – warsztaty taneczne połączone z pokazem tanecznym

Organizator: HP Global Business Center Sp. z o.o.

11 X 2017, godz. 11.00

Miejsce: ul. ks. Piotra Skargi 1,
nowy biurowiec, przy pl. Dominikańskim
Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com

CZWARTEK, 12 PAŹDZIERNIKA

Szkolenie z podstawowej obsługi smartfonu/tabletu z systemem Android

Prowadzenie: Waldemar Baran, Proste IT,
www.prosteit.pl.

12 X 2017, godz. 10.00–12.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com

Muzyka z poezją, poezja z muzyką się brata – spotkanie w ramach cyklu **Herbertiada.**

Spotkanie poetyckie z udziałem członków KLP im. Zbigniewa Herberta i muzyką Zbigniewa Preisnera, Chopina i inną.

12 X 2017, godz. 16.00–19.00.

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com

Zumba Gold

Zajęcia prowadzi licencjonowany instruktor Renata Puciłowska.

12 X 2017, godz. 17.45–18.45

Miejsce: Klub Seniora przy Stowarzyszeniu Życ Inaczej, ul. Kamińskiego 10 B

Zalecany wygodny strój i wiązane buty zmienne.

**Informacje i zapisy tel. 71 327 66 64
w poniedziałki i środy w godz. 8.00–14.00
lub mailowo: zycinaczej@zycinaczej.org.pl**

PIĄTEK, 13 PAŹDZIERNIKA

Turniej gry w Scrabble w ramach Senioriady

13 X 2017, godz. 11.00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 210

**Zapisy: 501 158 301, e-mail:
senioriada.wroclaw@gmail.com lub
na formularzach dostępnych w punkcie
informacyjnym Wrocławskiego
Centrum Seniora, pl. Dominikański 6**

Koncert Haliny Kunickiej. Akompaniuje Jerzy Derfel

13 X 2017, godz. 18.00

Miejsce: Centrum Sztuki Impart,
ul. Mazowiecka 17

Uroczyste zakończenie Dni Seniora Wrocław 2017

Bilety w cenie 20 zł

**do nabycia w kasach ul. Mazowiecka 17,
tel. 71 341 94 32 – w godz. 12.00–18.00,
rezerwacje do godz. 12.00 – tel. 71 344 39 45**



EDUKACJA



WARSZTATY



KONKURSY



INNE

Wrocławski bal seniora

13 X 2017, godz. 19.00

Miejsce: Restauracja Letnia w ZOO Wrocław Sp. z o.o., ul. Wróblewskiego 1-5

Zabawa taneczna z poczęstunkiem.

***Zapisy i dystrybucja biletów
do 31 września, Polski Komitet Pomocy
Społecznej, tel. 609 660 132***

Rajd na zakończenie Dni Seniora 2017

– Kudowa Zdrój i Czechy

11–13 X 2017 – 3 dni

Wycieczka autokarem z Wrocławia do Kudowy Zdroju i Czech. Zwiedzanie dwóch zamków w Czechach: Nachod i Raciborzyce oraz malowniczej Doliny Babuni – miejsca powieści Bożeny Niemcowej. Biesiada przy ognisku w Szlaku ginących zawodów w Cermnej, wieczorek taneczny, spacer w Parkach Zdrojowych w Kudowie Zdroju i Polanicy Zdroju.

Zakwaterowanie i wyżywienie w komfortowych pokojach Willi Pod Gwiazdami w Kudowie Zdroju.

Zapisy i informacje:

BT Bratniak tel. 71 344 82 48, tel. 71 346 04 18, tel. kom. 697 094 500, www.bratniak.turystyka.pl, e-mail: info@bratniak.turystyka.pl.

Na wycieczkę zaprasza Biuro Turystyczne Bratniak – właściciel ośrodków wczasowych w Kudowie Zdroju i Świnoujściu.

Szczegółowy plan rajdu dostępny w:

BT BRATNIAK, Rynek 56/57/3, Wrocław lub we Wrocławskim Centrum Seniora, pl. Dominikański 6.

Koszt całkowity uczestnictwa: 350 zł

PONIEDZIAŁEK, 16 PAŹDZIERNIKA

Co warto jeszcze chronić we Wrocławiu – propozycje obiektów do wpisania na listę zabytków – próba dyskusji

Prowadzenie: dr Cezary Wąs (Instytut Historii
Sztuki Uniwersytetu Wrocławskiego).

16 X 2017, godz. 17.00–18.30

Miejsce: Muzeum Architektury,
ul. Bernardyńska 5

**Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:
Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

INNE PROJEKTY WROCŁAWSKIEGO CENTRUM SENIORA



Wrocławskie Centrum Seniora

Kamila Polańska-Wasik
tel. 71 772 49 13
kamila.polanska@wcrs.wroclaw.pl



Akademia Rozwoju Seniora

Agnieszka Kokoszkiwicz
tel. 71 772 49 38
agnieszka.kokoszkiwicz@wcrs.wroclaw.pl



Miejsca Przyjazne Seniorom

Kamila Polańska Wasik
tel. 71 772 49 13
kamila.polanska@wcrs.wroclaw.pl



Miasto Pokoleń

Jolanta Podsiadło
tel. 71 772 49 35
jolanta.podsiadlo@wcrs.wroclaw.pl

Wrocławskie Centrum Seniora
pl. Dominikański 6, 50-159 Wrocław
centrum.seniora@wcrs.wroclaw.pl
www.seniorzy.wroclaw.pl

KONKURSY

Konkurs poetycki pt. „W ramionach Odry moje życie płynie”

Organizator: Koło Literatów Polskich im. Z. Herberta Oddział we Wrocławiu i Wrocławskie Centrum Seniora. Prace konkursowe w czterech egzemplarzach, od 3 do 5 wierszy, o łącznej ilości do 90 wersów, podpisane godłami (w środku koperta z nazwiskiem, imieniem i adresem) należy przesyłać w terminie do 11 września 2017 r. na adres: Anna Paciorek Koło Literatów Polskich im. Zbigniewa Herberta, ul. Grabiszyńska 315/72, 53-236 Wrocław z dopiskiem – Konkurs na Dni Seniora Wrocław 2017.

Konkurs kapeluszowy

Kategorie konkursowe:

1. Kapeluszy kreatywny
2. Kapelusz ekologiczny
3. Duet kapeluszowy (może być rodzinny, np.: wnuczek i babcia, mąż i żona).

Zdjęcia przygotowanych kapeluszy należy nadsyłać lub dostarczać osobiście do siedziby Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, pokój 22, od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–15:00 do 8 września 2017 r., e-mail: wcs.polanska@gmail.com, tel. 71 772 49 13.

Konkurs fotograficzny pt. „Wakacje z Wrocławską Kartą Seniora”

Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza do nadsyłania zdjęć lub dostarczania ich osobiście do siedziby Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, pokój 29, do 8 września 2017 r. od poniedziałku do piątku w godz. 9.00–16.00, e-mail: wcs.zakowicz@gmail.com, tel. 71 772 49 13. Format i stylistyka zdjęć dowolna. Uwaga! Na zdjęciu musi być widoczna Wrocławska Karta Seniora. Na zwycięzców konkursu czekają atrakcyjne nagrody!

Wydarzenia organizowane w domach pomocy społecznej oraz dziennych domach pomocy społecznej wchodzących w skład Miejskiego Centrum Usług Społecznych

Dom Pomocy Społecznej ul. Mączna 3				
Nazwa wydarzenia	Miejsce	Data / godzina	Opis	Uczestnicy
XXIII Ogólnopolski Turniej Szachowy Domów Pomocy Społecznej	Dom Pomocy Społecznej ul. Mączna 3	20 IX 2017 r. 9.00–17.00	Rozgrywki szachowe przeznaczone dla mieszkańców DPS z całej Polski (świetlica dps)	DPS-y z całej Polski po wcześniejszym zgłoszeniu – zgłoszenie do 4 IX 2017 r. liczba miejsc ograniczona. Kontakt Andrzej Ślusarski, tel. 71 376 99 10 lub 71 376 99 46. Impreza otwarta (ale warunek zgłoszenia uczestnictwa jw.)
Warsztaty Plastyczne	Dom Pomocy Społecznej ul. Mączna 3	27 IX 2017 r. 16.00–18.00	Warsztaty plastyczne „Wiklina papierowa”	Klienci DDP, mieszkańcy DPS, goście ze środowiska lokalnego po wcześniejszym zgłoszeniu – zgłoszenia do 11 IX 2017 r. do godz. 12:00 – liczba miejsc ograniczona; kontakt Małgorzata Fajfara, tel. 71 376 99 46. Impreza otwarta (ale warunek zgłoszenia uczestnictwa jw.)

Nazwa wydarzenia	Miejsce	Data/ /godzina	Opis	Uczestnicy
Zabawa taneczna z okazji Dni Seniora	Dom Pomocy Społecznej ul. Mączna 3	11 X 2017 r. 15.30–18.00	Zabawa taneczna z okazji Dni Seniora oraz słodki poczęstunek (świetlica dps)	Mieszkańcy DPS w strukturze MCUS Impreza zamknięta
Zespół Dziennych Domów Pomocy Społecznej				
Dni otwarte „Poznaj Dzielne Domy Pomocy”	Dzienny Dom Pomocy ul. Skwierzyńska 23/2	19 IX 2017 r. 10.00–12.30 13.00–15.30	Informacje o działalności ZDDP, przedstawienie oferty, informacje o zasadach przyjęcia, zwiedzanie placówki, możliwość wzięcia udziału w zajęciach terapeutycznych	Klienci DDP i osoby zainteresowane działalnością ośrodków MCUS/ nie obowiązują zapisy
	Dzienny Dom Pomocy ul. Kościuszki 67	20 IX 2017 r. 10.00–12.30 13.00–15.30		

Zabawa Taneczna z okazji Dni Seniora	Dzienny Dom Pomocy ul. Kościuszki 67, Dzienny Dom Pomocy ul. Żeromskiego 7/1, Dzienny Dom Pomocy ul. Skwierzyńska 23/2, Dzienny Dom Pomocy ul. Komuny Paryskiej 11	27 IX 2017 r. 27 IX 2017 r. 26 IX 2017 r. 27 IX 2017 r.	Zabawa taneczna z okazji Dni Seniora oraz słodki poczęstunek (świetlica DDP) Zastrzegamy możliwość odwołania imprez organizowanych w DDP przy ul. Komuny Paryskiej ze względu na planowany remont ośrodka	Klienci DDP Impreza zamknięta
--------------------------------------	---	--	---	----------------------------------

Nazwa wydarzenia	Miejsce	Data/ /godzina	Opis	Uczestnicy
Występy dzieci z zaprzyjaźnionych przedszkoli	Dzienny Dom Pomocy ul. Skwierzyńska 23/2, Dzienny Dom Pomocy ul. Komuny Paryskiej 11 Dzienny Dom Pomocy ul. Kościuszki 67 Dzienny Dom Pomocy ul. Żeromskiego 37/1	2 X 2017 r. 4 X 2017 r. 4 X 2017 r. 6 X 2017 r.	Występ dzieci z programem artystycznym dedykowanym Seniorom (świetlica DDP), impreza integracyjna Zastrzegamy możliwość odwołania imprez organizowanych w DDP przy ul. Komuny Paryskiej ze względu na planowany remont ośrodka	Klienci DDP Impreza zamknięta

Występ zaprzyjaźnionych zespołów muzycznych z programem artystycznym dedykowanym dla Seniorów	Dzienny Dom Pomocy ul. Kościuszki 67 Dzienny Dom Pomocy ul. Żeromskiego 37/1 Dzienny Dom Pomocy ul. Skwierzyńska 23/2 Dzienny Dom Pomocy ul. Komuny Paryskiej 11	10 X 2017 r. 10 X 2017 r. 9 X 2017 r. 12 X 2017 r.	Występ zespołu muzycznego z repertuarem z okazji Dni Seniora oraz słodki poczęstunek (świątlica DDP) Zastrzegamy możliwość odwołania imprez organizowanych w DDP przy ul. Komuny Paryskiej ze względu na planowany remont ośrodka	Klienci DDP Impreza zamknięta
Obchody 40-lecia DDP przy ul. Kościuszki	Dzienny Dom Pomocy ul. Kościuszki 67	12 X 2017 r.	Uroczysta impreza z okazji 40. jubileuszu powstania DDP	Klienci DDP, zaproszeni goście Impreza zamknięta

Nazwa wydarzenia	Miejsce	Data/ /godzina	Opis	Uczestnicy
Dom Pomocy Społecznej ul. Karmelkowa 25				
Pożegnanie Lata – Impreza plenerowa	Dom Pomocy Społecznej ul. Karmelkowa 25	20 IX 2017 r. 10.00–12.00	Spotkanie rekreacyjne z elementami muzykoterapii i arteterapii	Mieszkańcy DPS Karmelkowa Impreza zamknięta
Wernisaż plastyczno-literacki mieszkańców	Dom Pomocy Społecznej ul. Karmelkowa 25	27 IX 2017 r. 10.00–12.00	Wystawa prac – spotkanie autorskie z prezentacją multimedialną	Mieszkańcy DPS Karmelkowa Impreza zamknięta
Koncert Zespołu RADOŚĆ	Dom Pomocy Społecznej ul. Karmelkowa 25	12 X 2017 r. 11.00–12.00	Występ z programem artystycznym	Mieszkańcy DPS Karmelkowa Impreza zamknięta
Dom Pomocy Społecznej ul. Kaletnicza 8				
Wystawa prac mieszkańców	Dom Pomocy Społecznej ul. Kaletnicza 8	2 X 2017 r. – – 6 X 2017 r. 11.00–14.00	Prezentacja prac malarskich mieszkańców	Zainteresowani wystawą malarską Mieszkańcy DPS, klienci DDP w strukturze MCUS oraz seniorzy ze środowiska lokalnego Charakter otwarty – bez konieczności zapisów. Kontakt: Tadeusz Michałowski, tel. 71 346 27 54 wew. 232

<p>Spotkanie z poezją „Agnieszka czyta wiersze”</p>	<p>Dom Pomocy Społecznej ul. Kaletnicza</p>	<p>4 X 2017 r. 10.30–11.30</p>	<p>Spotkanie z twórczością poetycką Pani Agnieszki Głowińskiej.</p>	<p>Osoby zainteresowane Mieszkańcy DPS, klienci DDP w strukturze MCUS oraz seniorzy ze środowiska lokalnego. Charter otwarty – bez konieczności zapisów. Kontakt: Tadeusz Michałowski, tel. 71 346 27 54 wew. 232</p>
<p>Decoupage – technika serwetkowa</p>	<p>Dom Pomocy Społecznej ul. Kaletnicza</p>	<p>3 X 2017 r. 10.30–12.30</p>	<p>Warsztaty plastyczne</p>	<p>Osoby zainteresowane Klienci DDP, mieszkańcy DPS, goście ze środowiska lokalnego po wcześniejszym zgłoszeniu; zgłoszenia do dnia 27.09.2017 Liczba miejsc ograniczona. Kontakt: Tadeusz Michałowski, tel. 71 346 27 54 wew. 232</p>

Nazwa wydarzenia	Miejsce	Data/ /godzina	Opis	Uczestnicy
Dom Pomocy Społecznej ul. Rędzińska 66/68				
Otwarte rozgrywki gry w bule	Dom Pomocy Społecznej ul. Rędzińska 66/68	28 IX 2017 r. 10.00-16.00	Impreza, której celem jest aktywizacja oraz integracja środowisk senioralnych.	Mieszkańcy DPS, klienci DDP w strukturze MCUS oraz seniorzy ze środowiska lokalnego po wcześniejszym zgłoszeniu. Zgłoszenie do 21 IX 2017 r. – liczba miejsc ograniczona. Kontakt: Bożena Tomes, tel. 71 354 98 94. Impreza otwarta (ale warunek zgłoszenia uczestnictwa jw.)
Przedstawienie teatralne pt. „Szczęście”	Dom Pomocy Społecznej ul. Rędzińska 66/68	11 X 2017 r. 11.00-12.30	Przedstawienie teatralne, w którym wystąpią mieszkańcy i pracownicy DPS ul. Rędzińska.	Mieszkańcy DPS, klienci DDP w strukturze MCUS oraz seniorzy ze środowiska lokalnego po wcześniejszym zgłoszeniu. Zgłoszenie do 6 X 2017 r. – liczba miejsc ograniczona. Kontakt: Bożena Tomes, tel. 71 354 98 94. Impreza otwarta (ale warunek zgłoszenia uczestnictwa jw.)

ORGANIZATORZY

I PARTNERZY

Akademia Bezpiecznego Seniora	Dobra Opieka Lekarska Sp. z o.o.
Akademia Rozwoju Seniora	Dolnośląska Biblioteka Publiczna
Akademia Qigong Lecący Żuraw	Dolnośląskie Folkowo i Ludowo – Jerzy Kulka
Angel Care Centrum Seniora	Dolnośląska Szkoła Wyższa we Wrocławiu
Anita Ignasiak – Koło Przewodników Dolnośląskiej Izby Turystyki	Dom Kultury Bakara
Apteka Dr. Max	Dr Marchewka – salony optyczne
Bernard Pub & Restaurant	Ekosystem
Biuro Turystyczne „BRATNIAK”	Europejska Stolica Kultury Wrocław 2016
Centrum Kultury Agora	Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna
Centrum Medyczne Synexus	Fundacja Aktywny Senior
Centrum Poznawcze Hali Stulecia	Fundacja Dajmy Szansę
Centrum Sztuki Impart	Fundacja Edukacji Alternatywnej LIBRIS
Chmura Consulting – Piotr Chmura, prawnik, doradca sukcesyjny	Fundacja EKOPOTENCJAŁ
Dąbrowska Wanda	Fundacja Kreatywnie dla Zdrowia
Decathlon	Fundacja Opieka i Troska
DIALAB – Laboratoria medyczne	Fundacja Otwarte Forum – Kampania „Napisz Testament”

Fundacja Teraz Życie	Komenda Miejska Policji we Wrocławiu
Fundacja Umbrella	Laboratorium Fotografii Cyfrowej HQ Fotolab
Fundacja Zdrowia Psychicznego „Sens” – lek. psychiatra Kinga Mikusek, psycholog Kamila Raczyńska-Gutkowska	Magdalena Szyszka, cykl „Zdrowie od kuchni”
Grupa Kreatywni	Medipe Sp. z o.o.
Grupa O-CAL-eni	Mennica Wrocławska
Geers – aparaty słuchowe	Miejska Biblioteka Publiczna
Hala Stulecia	Miejskie Centrum Usług Socjalnych we Wrocławiu
Herbertiada	Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
HP Global Business Center Sp. z o.o.	Międzykulturowa Akademia Trzeciego Wieku
Iwona Napierała	Młodzieżowa Akademia Musicalowa
Stowarzyszenie Dr. Max Kinga Trzmielewska – warsztaty międzypokoleniowe dla dziadków i wnuków z zakresu kryptografii i kryminalistyki	Muzeum Architektury
Kino Nowe Horyzonty	Muzeum Miejskie Wrocławia
Klub PROZA	Muzeum Narodowe we Wrocławiu
Klub Seniora „Magnolia”	Muzeum Współczesne Wrocław
Klub Seniora Podróżnika	Narodowe Forum Muzyki
Klub Seniora przy Stowarzyszeniu Życ Inaczej	Niespodzianki
Koło Literatów Polskich im. Zbigniewa Herberta	One Day Clinic
Oddział Wrocław	Opera Wrocławska

Organizatorzy i Partnerzy

Oriflame – Danuta Stępień	Stowarzyszenie Aktywizacji Społecznej TuRazem
Ośrodek Działań Artystycznych FIRLEJ	Stowarzyszenie Promocji Sportu Fan
Podocomplex – Joanna Stasiorek, podolog	Stowarzyszenie TRATWA
Polski Instytut Filantropii	Straż Miejska Wrocławia
Polski Komitet Pomocy Społecznej	Studio Tańca Towarzyskiego Jabczyńscy
Polski Związek Emerytów i Rencistów i Inwalidów	Szczęśliwi w tańcu – Joanna Stanisławska
Portal dietapacjenta.pl – lekarz Przemysław Zarzeczny	Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim
Proste IT	WKS Śląsk Wrocław S.A.
Publiczne Gimnazjum nr 29 we Wrocławiu	World Games 2017
Regionalny Ośrodek Debaty Międzynarodowej we Wrocławiu	Wrocławska Stepownia
Restauracja Letnia w ZOO	Wrocławskie Centrum Alzheimerowskie
RightWay – Fitness Nordic Walking	Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
Senior Care Kolanko	Wrocławskie Centrum Treningowe Spartan Sp. z o.o
Stadion Miejski Wrocławia	Wrocławski Dom Literatury
Stowarzyszenie Dr. Max Zdrowie	Wydawnictwo MedPharm Polska
Stowarzyszenie Dziennikarzy i Dokumentalistów „Koncentrat”	Wydawnictwo MARINA

Wydział Ochrony
Konsumenta –
Wojewódzki Inspektorat
Inspekcji Handlowej
we Wrocławiu

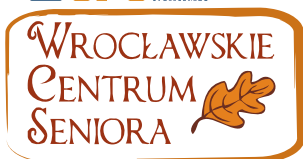
Wydział Zdrowia i Spraw
Społecznych Urzędu
Miejskiego we Wrocławiu

VITA Przychodnia
Lekarzy Specjalistów
i Stomatologów

Zofia Zelman
– warsztaty

„Sprawność ciała
i umysłu”

WCRS WROCŁAWSKIE
CENTRUM
STARSZYM
SPRACZKOW



Wrocławskie Centrum Seniora

pl. Dominikański 6

tel. 71 772 49 40

www.seniorzy.wroclaw.pl

Telefon Seniora

71 344 44 44