

## INAUGURACJA DNI SENIORA WROCŁAW 2024

**Termin:** 6.09.2024, godz. 13:00–18:00

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

**Organizator:** WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora

Plan wydarzenia:

**godz. 13:00–14:30**

Punkt informacyjny dla seniorów: WCRS – WCS wydawanie Wrocławskiej Karty Seniora.

Stanowiska Partnerów Strategicznych Dni Seniora – Centrum Medyczne FutureMeds wraz z Osteobusem (bezpłatne badania gęstości kości) oraz Creator Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji.

Komenda Miejska Policji – program „Bezpieczny Senior”, Narodowy Fundusz Zdrowia, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, Stowarzyszenie Aglomeracja Wrocławska, Radio Pogoda.

**godz. 14:30–15:00**

Marsz Kapeluszy wokół Ratusza

**godz. 15:00–16:00**

Uroczysta Inauguracja Dni Seniora Wrocław 2024 z udziałem Prezydenta Wrocławia oraz Senioralnej Pary Królewskiej

W programie:

- wręczenie symbolicznych kluczy do bram miasta Senioralnej Parze Królewskiej,
- wręczenie certyfikatów „Miejsca Przyjazne Seniorom”,
- wręczenie nagród laureatom konkursów „Kapeluszowy zawrót głowy” oraz „Pogoda Ducha”,
- Pokazy taneczne: Capitango – grupa działająca przy WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora w ramach cyklu „Daj się ponieść”, zespół „Gracie”, grupa taneczna z Klubu Seniora Nazaret, „Dance Country Senior”, zespół „Nestor” z UTW przy AWF.

**godz. 16:00–18:00**

Prywatka z Radiem Pogoda: prowadzenie Zygmunt Chajzer i Joanna Kruk.

Koncert Gwiazd

Wstęp bezpłatny.

**4 września, środa**

## **Przeszłość Wrocławia ukryta w tablicach pamiątkowych Część 1: Spacer od Arkad do Rynku**

**Termin:** 4.09.2024, godz. 9:30

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

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

**Organizator:** DDP „Na Ciepłej”

Podczas pieszej wycieczki poznamy ciekawe postaci i sytuacje związane z historią miasta Wrocławia.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: 71 799 30 40, godz. 10:00–15:00

**6 września, piątek**

## **Stop osteoporozie – bezpłatne badania gęstości kości dla kobiet po 60. roku życia**

**Termin:** 6.09.2024, godz. 9:00–17:00

**Miejsce:** Osteobus na Placu Solnym we Wrocławiu

**Organizator:** Centrum Medyczne FutureMeds Wrocław  
– Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2024

Centrum Medyczne FutureMeds we Wrocławiu prowadzi akcję promocji zdrowia „Stop osteoporozie”, w ramach której panie po 60. roku życia mogą wykonać bezpłatne badanie gęstości kości, umożliwiające wykrycie osteoporozy. Wczesne rozpoznanie choroby pozwala na wdrożenie odpowiedniej terapii, która ma szansę zatrzymać rozwój osteoporozy oraz spowolnić i złagodzić jej przebieg. W przypadku niepokojącego wyniku FutureMeds zapewnia bezpłatną konsultację lekarską. Badanie bezpłatne, bez zapisów.

7 września, sobota

## **Wrocławskie Dni Promocji Zdrowia 2024**

**Termin:** 7.09.2024, godz. 10:00–18:00

**Miejsce:** plac przed Centrum Handlowym Magnolia Park, ul. Legnicka 58

**Organizator:** Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego Wrocławia we współpracy z Fundacją Ładne Historie oraz Centrum Handlowym Magnolia

Wrocławskie Dni Promocji Zdrowia to ogólnomiejska kampania, której celem jest zainspirowanie wrocławian do prowadzenia zdrowego stylu życia. „Więcej zdrowia, więcej życia!” to hasło, które towarzyszy wydarzeniu od pierwszej edycji kampanii – używając go, chcemy pokazać mieszkańcom Wrocławia, że ich codzienne nawyki i przyzwyczajenia powinny sprzyjać ich dobremu samopoczuciu i kondycji.

Będzie możliwość zapoznania się z ofertą:

- podmiotów medycznych, oferujących beneficjentom bezpłatne badania profilaktyczne, konsultacje specjalistów oraz usługi o charakterze terapeutycznym,
- producentów żywności wytwarzanej metodami ekologicznymi,
- podmiotów, które swoją działalnością wpisują się w prozdrowotny charakter kampanii, tj. promują zdrowy styl życia, profilaktykę chorób, profilaktykę uzależnień, zdrowe żywienie, ekologię, aktywność fizyczną, prawidłowy rozwój dziecka, edukację prozdrowotną, edukację związaną z przeciwdziałaniem przemocy.

Wstęp bezpłatny.

10 września, wtorek

## **Zadbaj o swoje zdrowie**

**Termin:** 10.09.2024, godz. 11:00

**Prowadzenie:** Creator Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji, LOOK Salon

**Optyczny Bartłomiej Silkowski, AUDIOFON Aparaty Słuchowe**

**Miejsce:** Centrum Rehabilitacji Creatorek, ul. Szybowcowa 23

W spotkaniu wezmą udział: rehabilitant, optometrysta, protetyk słuchu i dietetyk, którzy opowiedzą o profilaktyce i sposobach leczenia dolegliwości, takich jak: bóle kręgosłupa, bóle kostno-stawowe, choroby oczu i wady wzroku, choroby uszu i wady słuchu, problemy trawienne i metaboliczne związane z dietą. Będzie można wziąć udział w bezpłatnych badaniach wzroku i słuchu.

### ***Akademia Dojrzałej Przedsiębiorczości.***

#### ***Emeryt prowadzi działalność***

**Termin:** 10.09.2024, godz. 11:00

**Prowadzenie:** Elżbieta Kucharska, Kamil Kuleta,  
zastępcy naczelnika w Wydziale Obsługi Klientów i Korespondencji

**Miejsce:** Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział we Wrocławiu,  
ul. Prełficza 11, sala 23

Spotkanie informacyjne, w trakcie którego będzie można dowiedzieć się: jak spróbować swoich sił w biznesie z działalnością rejestrową lub bez zakładania własnej firmy, jakie obowiązki czekają na rozpoczynających działalność, jakie składki będzie płacić emeryt, próbujący swoich sił w biznesie, a także, kiedy istnieje możliwość przeliczenia emerytury.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: [wroclaw\\_wydarzenia@zus.pl](mailto:wroclaw_wydarzenia@zus.pl)

### ***Nordic Walking dla seniora***

**Termin:** 10.09.2024, godz. 10:00

**Prowadzenie:** Anna Cudniewicz, fizjoterapeuta,  
instruktor nordic walking

**Miejsce:** Park Południowy, przy restauracji Agawa

Serdecznie zapraszamy na 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 30 osób): tel. 71 799 30 40

11 września, środa

## **Wrocławskie Pawłowice – powycieczkowe refleksje**

**Termin:** 11.09.2024, godz. 11:00

**Prowadzenie:** Stefan Iwański, emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik

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

W trakcie spotkania przedstawiona zostanie historia wrocławskiego osiedla Pawłowice, które od północy graniczą z gminami Wisznia Mała (powiat Trzebnica) i Długołęka (powiat ziemski Wrocław), od południowego wschodu z Zakrzowem, a od południowego zachodu z Kłokoczycami. Omówione zostaną dzieje osady oraz znajdujące się tam zabytki, przede wszystkim Pałac Kornów w Pawłowicach.

Wstęp bezpłatny.

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

## **Przeszłość Wrocławia ukryta w tablicach pamiątkowych Część 2: Spacer od Rynku do Uniwersytetu**

**Termin:** 11.09.2024, godz. 9:30

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

**Miejsce zbiórki:** Rynek, przy pomniku Aleksandra Fredry

**Organizator:** DDP „Na Ciepłej”

Podczas pieszej wycieczki poznamy ciekawe postaci i sytuacje związane z historią miasta Wrocławia.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 799 30 40  
w godz. 10:00–15:00

12 września, czwartek

## ***Aloesowe warsztaty: skarb natury dla zdrowia i skóry***

**Termin:** 12.09.2024, godz. 11:00

**Prowadzenie:** Bogusława Franczak, menadżer Forever

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

W trakcie spotkania będzie można:

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

Wstęp bezpłatny.

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

## ***Rezydencje szlacheckie Dolnego Śląska, zespoły parkowo-pałacowe. Prelekcja multimedialna.***

**Termin:** 12.09.2024, godz. 14:00

**Prowadzenie:** Anna Zwiech,

lider Stowarzyszenia „Zakochaj się w Polsce”

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

W statystycznym opisie Śląska z 1845 r. Johann Georg Knie wymienia niemal 1300 miejscowości, w których znajdowały się pałace lub siedziby ziemiańskie na obszarze Dolnego Śląska, ziemi kłodzkiej i Łużyc (R. Łuczyński 2016). Od czasu zakończenia II wojny światowej do dzisiaj w różnym stanie zachowała się niespełna połowa zinwentaryzowanych wówczas obiektów. Prezentacja pokaże wybrane rezydencje oraz przy-pałacowe założenia ogrodowe na Dolnym Śląsku oraz przykłady najlepiej przeprowadzonych rewitalizacji zespołów parkowo-pałacowych.

Wstęp bezpłatny.

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

13 września, piątek

## **Międzypokoleniowe warsztaty robotyki**

**Termin:** 13.09.2024, godz. 11:00–13:00

**Prowadzenie:** Fundacja Ma to Sens

**Miejsce:** Przejście Dialogu, ul. Świdnicka 19

Zabawa to najskuteczniejszy sposób na naukę, a zabawa klockami to trening motoryki, rozwój orientacji przestrzennej oraz kreatywnego i logicznego myślenia. Budowanie z klocków konstrukcji ożywionych za pomocą programowania, to metoda rozwijania kompetencji przyszłości, niezbędnych do przygotowania się na wezwania zmieniającego się świata. To nauka w modelu STEAM – integruje wiedzę z różnych dziedzin i dyscyplin. Uczestnicy warsztatów (dzieci i seniorzy) stają się odkrywcami, naukowcami, inżynierami, konstruktorami. Zdobywają umiejętności pracy zespołowej. Uczą się jak nie bać się eksperymentowania i testowania najbardziej wymyślnych rozwiązań.

Wstęp bezpłatny.

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

14 września, sobota

## **Miasteczko Naukowe w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki**

**Termin:** 14.09.2024, godz. 10:00–15:00

**Miejsce:** Pola Marsowe przy Akademii Wychowania Fizycznego

Dolnośląski Festiwal Nauki (DFN), zainicjowany w 1998 roku, służy jako platforma popularyzująca badania naukowe w regionie Dolnego Śląska, łącząc naukę, biznes i społeczność lokalną. Organizowany przez 11 wrocławskich uczelni państwowych i 2 Instytuty Polskiej Akademii Nauk, DFN oferuje multidyscyplinarne wydarzenia, które mają na celu rozbudzenie pasji do nauki wśród mieszkańców. Wydarzenia festiwalowe są bezpłatne.

Podczas festiwalu będzie można również odwiedzić stanowisko Wrocławskiego Centrum Seniora, aby bezpłatnie wyrobić Wrocławską Kartę Seniora i uzyskać informacje o ofertach prosenioralnych i międzypokoleniowych miasta Wrocławia.

Wstęp bezpłatny.

### **Pocztówka z Wrocławia**

**Termin:** 14.09.2024, godz. 12:00

**Miejsce:** ul. Kościuszki 26a, I piętro, sala gimnastyczna

**Organizator:** Europejskie Centrum Edukacji Międzykulturowej

To artystyczny program rekomendujący zwiedzanie Wrocławia, ukazujący kreatywność i aktywność wrocławskich seniorów. Jest on ubarwiony muzyką, słowem, filmem i tańcem oraz konkursem z nagrodami.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: [informado.eo@gmail.com](mailto:informado.eo@gmail.com)

(od 8.09.2024, liczba miejsc ograniczona – limit do 25 osób, decyduje kolejność zgłoszeń)

**16 września, poniedziałek**

### **Malowanie na torbach – motywy florystyczne**

**Termin:** 16.09.2024, godz. 11:00–13:00

**Prowadzenie:** Grażyna Mańkiewicz, Fundacja Jak Malowana

**Miejsce:** Fundacja Jak Malowana, ul. Księcia Witolda 78

Zajęcia rękodzielnicze.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: sms: 797 818 752, e-mail: [fjmwroclaw@gmail.com](mailto:fjmwroclaw@gmail.com)



## ***Joga kręgosłupa***

**Termin:** 16.09.2024, godz. 11:00–12:30

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

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

Praktyka poświęcona najczęstszemu problemowi kręgosłupa ze zwróceniem uwagi na regulację oddechu i pracę świadomości z ciałem.

Sprzęt do ćwiczeń dostępny jest na miejscu. Jogę praktykujemy boso.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy tel.: 71 799 30 40

Liczba miejsc ograniczona – limit do 13 osób

## ***Choroba na talerzu?***

**Termin:** 16.09.2024, godz. 14:00

**Prowadzenie:** dr inż. Karol Danielik

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

**Organizator:** Centrum Medyczne Synexus

Czy wrzodzące zapalenie jelita, niealkoholowe stłuszczenie wątroby i osteoporoza to wynik nieprawidłowej diety? Na te pytania padną odpowiedzi podczas wykładu edukacyjnego dla Seniorów. Skupimy się na kwestii odpowiedniego odżywiania i zapobiegania powstawaniu jednostek chorobowych, wynikających m.in. ze złego stylu życia.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy tel.: 880 573 606 (od 1.08.2024 do 13.09.2024).

Liczba miejsc ograniczona (decyduje kolejność zgłoszeń)

## ***Dzień pieczonego ziemniaka***

**Termin:** 16.09.2024, godz. 9:30–12:00

**Prowadzenie:** Anna Pudło, terapeuta zajęciowy

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

Wydarzenie zamknięte tylko dla klientów DDP

## ***Próba interpretacji utworów Kazimierza Wierzyńskiego***

**Termin:** 16.09.2024, godz. 17:00

**Prowadzenie:** mgr Beata Rakowska

**Miejsce:** Wrocławski Teatr Współczesny, ul. Rzeźnicza 12

**Organizator:** UTW w Uniwersytecie Wrocławskim

Wydarzenie poetycko-teatralne w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki.

Wstęp tylko z zaproszeniami.

Zaproszenia będą wydawane w WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora,  
Punkt Informacyjny, pl. Dominikański 6, pokój nr 15 (ok. 10.09).

Informacja: tel. 71 344 44 44

## ***Trening uważności – Mindfulness***

**Termin:** 16.09.2024, godz. 11:00–12:00

**Prowadzenie:** Agnieszka Zygmunt, choreoterapeuta,  
instruktor mindfulness

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

Mindfulness – to proces koncentrowania uwagi na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach występujących w danej chwili, który można rozwijać poprzez ćwiczenia. To swoisty trening własnego umysłu, który z czasem pozwala zapanować nad myślami, które tworzą chaos i nie pozwalają czerpać przyjemności z chwili obecnej. Oddech i bycie „tu i teraz”.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 799 30 40 (godz. 10:00–15:00)

## **Fakty i mity o szczepieniach przeciwwirusowych – co musi o nich wiedzieć każdy senior**

**Termin:** 17.09.2024, godz. 13:00

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

**Organizator:** Centrum Medyczne FutureMeds

Podczas prelekcji specjalista z Centrum Medycznego FutureMeds obali popularne mity dotyczące szczepień przeciwwirusowych, prezentując fakty oparte na najnowszych badaniach klinicznych. Porozmawiamy o roli szczepień w życiu seniora oraz ich znaczeniu dla zdrowia publicznego. Wydarzenie to będzie doskonałą okazją do zdobycia rzetelnych informacji, zrozumienia, jak szczepienia mogą chronić nas i naszych bliskich, oraz zadawania pytań specjaliście.

Wstęp bezpłatny.

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

## **Plener malarski „Pod Gołym Niebem”**

**Termin:** 17.09.2024, godz. 10:30

**Prowadzenie:** Albert Wrotnowski

**Miejsce:** Bulwar Dunikowskiego, Wrocław

Podczas cyklu plenerów pt. „Pod Gołym Niebem” uczestnicy będą mogli dowiedzieć się, czym jest malarstwo pejzażowe. Główną częścią spotkania będzie malowanie krajobrazu. Całe wydarzenie odbędzie się pod okiem doświadczonych artystów.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 308 41 10, 795 474 635

lub e-mail: biuro@aglomeracja.wroclaw.pl

Liczba miejsc ograniczona.

## **Ćwiczenia usprawniające z elementami zdrowego kręgosłupa**

**Termin:** 17.09.2024, godz. 11:00

**Prowadzenie:** Anna Cudniewicz, fizjoterapeuta

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

Ćwiczenia na matach mające na celu wzmocnienie gorsetu mięśniowego, poprawę postawy ciała oraz wprowadzenie prawidłowych nawyków prozdrowotnych.

Obowiązuje wygodny strój sportowy, ręcznik oraz butelka wody.

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

Liczba miejsc ograniczona – limit do 15 osób

## **„Barwy jesieni” – karaoke**

**Termin:** 17.09.2024, godz. 10:00–12:00

**Prowadzenie:** pracownicy DDP

**Miejsce:** DDP, ul. Karmelkowa 25

Jesienne karaoke – śpiewanie piosenek.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 10.09.2024): tel. 71 364 31 72

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

**Termin:** 17.09.2024, godz. 9:30–12:00

**Prowadzenie:** Barbara Brzozowska – starszy instruktor ds. kulturalno-oświatowych

**Miejsce:** DDP, ul. Skwierzyńska 23/2

Warsztaty decoupage połączone z angelologią.

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

Wstęp bezpłatny.

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

lub e-mail: barbara.brzozowska@mcus.pl

## **Filmowy Klub Seniorów w kinie DCF**

**Termin:** 17.09.2024, godz. 12:00

**Miejsce:** kino DCF, ul. Piłsudskiego 64a

Cykl Filmowy Klub Seniorów co wtorek gromadzi stałą grupę dojrzałych widzów. W programie pojawiają się starannie wybierane filmy z klasyki światowej kinematografii oraz z aktualnego repertuaru filmowego, układane w cykle tematyczne lub mające charakter kalejdoskopowy.

Link do opisu cyklu: [www.dcf.wroclaw.pl/cykle/filmowy-klub-seniorow](http://www.dcf.wroclaw.pl/cykle/filmowy-klub-seniorow)

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej bilety: 16 zł/ w kasach kina DCF lub przez stronę:

[www.dcf.wroclaw.pl](http://www.dcf.wroclaw.pl)

## **Sztuczna inteligencja i nie tylko – najnowsze z Doliny Krzemowej**

**Termin:** 17.09.2024, godz. 18:00

**Prowadzenie:** mgr inż. Zbigniew Błaszczyk, elektronik

**Organizator:** UTW w Uniwersytecie Wrocławskim

Wykład online w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki.

Wstęp bezpłatny. Link do logowania: <https://meet.google.com/iop-rysj-xdd>

## **Wielkie dyktando**

**Termin:** 17.09.2024, godz. 14:00

**Prowadzący:** Luiza Sadaj-Sado, terapeuta zajęciowy,

DDP Pogodna Jesień

**Miejsce:** DDP Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

Dyktando stymulujące do pracy nasze półkule mózgowie, sprawdzi jak radzimy sobie z wyzwaniami języka polskiego. Swobodna atmosfera, nutka rywalizacji i upominek dla trzech najlepszych osób. Dyktando obejmuje znajomość zasad ortografii, interpunkcja zostanie podana.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy do 16.09.2024, w godz. 8:00–16:00, tel. 71 782 35 06

18 września, środa

### ***Niedosłuch a cukrzyca***

**Termin:** 18.09.2024, godz. 12:00

**Prowadzenie:** Aleksandra Knot-Chrustowska, GEERS Dobry Słuch

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

W trakcie spotkania będzie można zapoznać się z tematyką wpływu cukrzycy na problemy ze słuchem. Po prelekcji każdy z uczestników będzie mógł wykonać bezpłatne badanie słuchu i skorzystać z konsultacji protetyka słuchu. Dla każdego uczestnika przewidziany jest upominek od firmy.

W terminie 16–20 września 2024 r. w oddziale firmy GEERS

(ul. Piaskowa 1) będzie możliwość dokonania bezpłatnych wymian elementów eksploatacyjnych w aparatach słuchowych (wężyki, różki, filtry).

Wstęp bezpłatny.

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

### ***Dzień otwarty w DDP połączony z warsztatami tematycznymi „Łapacze snów”***

**Termin:** 18.09.2024, godz. 10:00–12:00

**Prowadzenie :** Agnieszka Kinasz, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

**Miejsce:** DDP, ul. Kościuszki 67

Samodzielnie wykonanie łapacza snów przy użyciu obręczy i sznurka. Dla wszystkich uczestników wydarzenia są przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 5 osób): tel. 71 341 90 32,

e-mail: agnieszka.kinasz@mcus.pl

## ***Integracyjny Turniej Gry w Boule***

Termin: 18.09.2024, godz. 11:00–15:00

Prowadzenie: Dominika Świegocka,  
instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DPS, Wrocław, ul. Rędzińska 66/68

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

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 16.09.2024 r. do godz. 15:00): tel. 71 354 98 94,  
e-mail: dominika.swiegocka@mcus.pl

***„Kornel Filipowicz. Piewca polskiej prowincji, mistrz krótkich form literackich, prekursor pisarstwa ekologicznego. Najważniejsze kobiety jego życia.”***

***Wykład online w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki***

Termin: 18.09.2024, godz. 10:00

Prowadzenie: Teresa Kaufman, Krystyna Kalichowicz,  
Donata Miniewska, matematyczki, informatyczki; adwokat;  
słuchaczki Uniwersytetu Trzeciego Wieku, UW

Organizator: UTW w Uniwersytecie Wrocławskim

Wstęp bezpłatny. Link do logowania: [www.festiwal.wroc.pl/wydarzenia](http://www.festiwal.wroc.pl/wydarzenia)

***„Mikołaj Kopernik (1473 - 1543). A cóż piękniejszego nad niebo.”***  
***Wykład online w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki***

Termin: 18.09.2024, godz. 11:30

Prowadzenie: Krystyna Kalichowicz, Teresa Kaufman,  
Donata Miniewska, matematyczki, informatyczki; adwokat;  
słuchaczki Uniwersytetu Trzeciego Wieku, UW

Wstęp bezpłatny. Link do logowania: [www.festiwal.wroc.pl/wydarzenia](http://www.festiwal.wroc.pl/wydarzenia)

19 września, czwartek

### ***XIII Rajd Terenowy z okazji Dni Seniora***

**Termin:** 19.09.2024, godz. 10:00–14:00

**Miejsce meły:** Karłowice, Park Marii Dąbrowskiej

**Organizator:** Ewa Rapacz, liderka grupy o-CAL-eni  
wraz z grupą o-CAL-eni

**Trasa nr 1** – piesza, start o godz. 10:00,

zbiórka: pętla tramwajowa ul. Zawalna

Prowadzenie: Halina Nogaj

**Trasa nr 2** – piesza, zbiórka o godz. 8:10 (odjazd autobusu godz. 8:25),  
przystanek autobusu nr 119 ul. Broniewskiego

Prowadzenie: Teresa Szewioła

**Trasa nr 3** – rowerowa, start o godz. 10:00, zbiórka: parking przy Maxi  
ZOO, ul. Bardzka – skrzyżowanie Armii Krajowej

Prowadzenie: Janusz Staniewski

**Trasa nr 4** – rowerowa, start o godz. 10:00,

zbiórka pętla tramwajowa Sępolno

Prowadzenie: Danuta Popkiewicz

**Trasa nr 5** – nordic walking, start o godz. 10:00,

zbiórka: pętla tramwajowa ul. Zawalna

Prowadzenie: Barbara Nawrot z Klubu Seniora Nazaret

**Godz. 11:00–14:00** piknik połączony z grami rekreacyjno-sportowymi.

Wstęp bezpłatny.

### ***Terapia tańcem i ruchem***

**Termin:** 19.09.2024, godz. 11:00–12:00

**Prowadzenie:** dr Agnieszka Zygmunt, choreoterapeuta

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

Terapia tańcem jest metodą arteterapeutyczną, która wykorzystuje taniec i ruch jako proces integracji osoby w sferze emocjonalnej, poznawczej,



fizycznej i społecznej. Bazuje ona na założeniu, że ruch odzwierciedla indywidualny sposób myślenia i przeżywania emocji. Celem tańca terapeutycznego jest swobodne poruszanie się, odkrywanie nowych dróg bycia ze sobą. Uruchomimy w tańcu endorfiny i moc uśmiechu.

Należy mieć wygodny strój sportowy, ręcznik oraz butelkę wody.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 799 30 40 (w godz. 10:00–15:00). Liczba miejsc ograniczona – limit do 30 osób.

### ***Dzień otwarty w DDP połączony z warsztatami „Nowe życie puszek”***

**Termin:** 19.09.2024, godz. 13:00–15:00

**Prowadzenie:** Joanna Chuchrowska, instruktor

ds. kulturalno-oświatowych, Anna Pudło, terapeuta zajęciowy

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

Na warsztaty zapraszamy wszystkich entuzjastów decoupage, którzy chcą spróbować swoich sił w zdobieniu metalowych puszek z recyklingu i stworzyć oryginalne przedmioty.

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

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

### ***Fatdka czytadła – zajęcia rękodzielnicze***

**Termin:** 19.09.2024, godz. 10:00–12:30

**Prowadzenie:** pracownicy Zespołu Pracy Socjalnej i Terapii Zajęciowej

**Miejsce:** DPS, ul. Kaletnicza 8

Podczas spotkania uczestnicy będą mogli stworzyć kreatywną „fatdkę” z wykorzystaniem przygotowanych materiałów. Zajęcia będą wymagać wyobraźni i twórczego myślenia. Zapewniamy aktywny wypoczynek i integrację uczestników.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy tel.: 71 346 27 54 w. 232 – Iwona Pomianek (do 12.09.2024). Liczba miejsc ograniczona do 10 osób (decyduje kolejność zgłoszeń).

20 września, piątek

### **Wykład: Spokój umysłu. Chrześcijaństwo czy zen?**

Termin: 20.09.2024, godz. 10:00

Prowadzenie: dr hab. Piotr Lorek, prof. EWST

Organizator: Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna

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

Podczas wykładu zapytamy o to, w jaki sposób można osiągnąć spokój umysłu. Przyjrzymy się propozycjom Apostoła Pawła i Patriarchy zen Seng-cana. Na chwilę wytężymy umysł, żeby spróbować go wyciszyć.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: od 1.09.2024 do 19.09.2024  
pr@ewst.pl, informacje: <https://www.ewst.pl/dfn2024>

### **Spotkanie autorskie – Rozczytana Aglomeracja**

Termin: 20.09.2024, godz. 11:00

Prowadzenie: Beata i Eugeniusz Dębscy

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

Eugeniusz Dębski ma na swoim koncie przeszło 100 opowiadań i 20 powieści. Uhonorowany Śląką. Beata Dębska na co dzień prowadzi biuro doradztwa podatkowego. Oboje mieszkają we Wrocławiu, gdzie rozgrywa się także akcja ich powieści. Zapraszamy na inspirujące spotkanie!

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: [karta.seniora@wcrs.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)

### **Master of Senior – zawody sportowe**

Termin: 20.09.2024, godz. 11:00–13:00

Prowadzenie: Marta Żak, fizjoterapeuta

Miejsce: DDP, ul. Skoczylasa 8

Zapraszamy na zawody sportowe Seniorów z przeciętną sprawnością fizyczną. W programie popularne konkurencje, takie jak: rzucanie woreczkami do kosza, przeciągnięcie liny itp. Dla zwycięzcy przewidziano nagrodę.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 795 932 131, e-mail: marta.zak@mcus.pl

## **Sztuka argumentacji - fitness dla umysłu. Warsztaty międzypokoleniowe**

**Termin:** 20.09.2024, godz.11:00

**Prowadzenie:** dr Łukasz Maskos-Nysler, mgr Joanna Gacka

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

Umiejętność argumentowania, czyli formułowania i uzasadniania swojego stanowiska przydaje się wszędzie. Podczas warsztatów będziemy ćwiczyć tę sztukę w gronie osób w różnym wieku, pochodzących z różnych środowisk i mających zróżnicowane poglądy. Przyjrzymy się różnym twierdzeniom z dziedziny teologii i filozofii i będziemy znajdować oraz przytaczać argumenty przemawiające za lub przeciw ich prawdziwości. Porozmawiamy o podstawowych problemach związanych z poprawną i skuteczną argumentacją, w tym o typowych błędach poznawczych. Zastanowimy się także (teoretycznie i praktycznie), jaki wpływ na nasz umysł ma trening ciała.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: od.1.09.2024 do 16.09.2024

pr@ewst.pl, informacje: <https://www.ewst.pl/dfn2024>

## **Spektakl: „Randka w Bistro”**

**Termin:** 20.09.2024, godz. 18:00

**Występują:** Marzanna Graff, Aleksander Mikołajczak, Julia Pękalska

**Organizator:** Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna

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

Odkryj Bistro Bursztyn – tajemniczą oazę Tadeusza, mistrza „randek w ciemno”. W tej miejskiej przystani, gdzie każdy kąt kryje sekrety, a każdy wieczór to nowy rozdział niezgłębionej zagadki, Tadeusz z niecierpliwością czeka na kolejne spotkanie. Każda randka Tadeusza jest zupełnie inna i niezwykła, tak jak skrajnie różne są kobiety zapraszane przez niego do Bistro. Przygodom swojego gościa przygląda się Wanda, inteligentna i urocza właścicielka lokalu. Czy jej bystry umysł dostrzeże prawdziwe intencje Ta-

deusza? A może to kelnerka Lucynka posiada klucz do rozwiązania zagadki i dlatego śpiewa „Tadeuszu zwolnij tempo...”?

Dołącz do nas w Bistro Bursztyn - tu każde nowe spotkanie to nie tylko chwila uniesienia, ale przede wszystkim szansa na rozwiązywanie zagadek serca i umysłu. Czy Tadeusz znajdzie odpowiedzi, których szuka? A co z kobietami, które po randce opuszczają Bistro – czy ich historie zostaną odkryte? Sprawdź to, wkraczając do świata, gdzie miłość splata się z tajemnicą.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: od.1.09.2024 do 19.09.2024

pr@ewst.pl, informacje: <https://www.ewst.pl/dfn2024>

### ***Jesienny piknik w ogrodzie***

**Termin:** 20.09.2024, godz.11:00-14:00

**Organizator:** Liderzy Klubów Seniora ZAWIDAWIA

**Miejsce:** Ogród Parafii Św. Jakuba i Krzysztofa,  
ul. Krzywoustego – Psie Pole

W programie: rozrywka, sport, muzyka, poczęstunek

Zapisy: Andrzej Maskiewicz, tel. 504751656 am-x@wp.pl

### ***Dancing na Nadodrze***

**Termin:** 20.09.2024, godz. 16:00–22:00

**Miejsce:** Nadodrze Park, Sala Bankietowa, pl. Staszica 40a przy Dworcu Nadodrze

Zabawa taneczna z muzyką na żywo. Catering we własnym zakresie. Wstęp tylko z zaproszeniami. Zaproszenia będą wydawane w WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora, Punkt Informacyjny, pl. Dominikański 6, pokój nr 15 (po 16.09). Informacja: tel. 71 344 44 44. Liczba miejsc ograniczona.

22 września, niedziela

## **Wieczorek Taneczny dla Seniorów**

**Termin:** 22.09.2024 godz. 18:00–22:00

**Miejsce:** Hotel Ibis Styles, pl. Konstytucji 3 Maja 3,  
I piętro (obok Dworca Głównego PKP)

**Organizator:** Fundacja PROTOTYP im. Leonardo da Vinci, Podwale 70/6

Wieczorki taneczne dla seniorów to wspaniała okazja, aby spędzić czas w miłej atmosferze, poznać nowych przyjaciół i cieszyć się ulubioną muzyką. To wydarzenie pełne radości, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie – od klasycznych walców po energetyczne tańce latynoamerykańskie. Odkryj radość z tańca w gronie rówieśników!

Wydarzenie płatne: wstęp 35 zł/osoba.

Organizator zapewnia: muzykę na żywo – zagra i poprowadzi DJ MARIO; miejsce siedzące przy stoliku dla każdego uczestnika; klimatyzowana sala. Możliwość wniesienia napojów i przekąsek. Obowiązują zapisy u koordynatora wydarzenia. Informacje dotyczące terminów wydarzeń, rezerwacji miejsc oraz sprzedaży biletów: tel. 512 136 759 - Weronika Szulc.  
[www.festiwalwrocek.pl/repertuar](http://www.festiwalwrocek.pl/repertuar) – Facebook: „Potańcówki we Wrocławiu”

23 września, poniedziałek

## **Moda okularowa bez tajemnic, profesjonalny dobór opravek okularowych**

**Termin:** 23.09.2024, godz. 11:00

**Prowadzenie:** Anna Małecka, Pracownie Optyczne

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

Eksperci od optyki przedstawią najnowsze trendy w doborze oprawek, integrujących styl z funkcjonalnością. Profesjoniści zapewnią uczestnikom indywidualne konsultacje, które pomogą idealnie dopasować oprawki do kształtu twarzy oraz stylu życia.

Wstęp bezpłatny.

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

### ***XVIII Turniej Warcabowy***

**Termin: 23.09.2024, godz. 10:00–12:00**

**Prowadzenie: Izabela Odrzywolska, instruktor kulturalno-oświatowy**

**Miejsce: DPS, ul. Karmelkowa 25**

XVIII Turniej Warcabowy odbędzie się na zasadach ustalonych wcześniej z profesjonalnym sędzią, który poprowadzi cały turniej.

Punkty w turnieju wyliczać będzie specjalny program.

Turniej Warcabowy jest imprezą dla mieszkańców Domów Pomocy Społecznej. Przewidywana liczba uczestników – 12 osób. Dla trzech pierwszych miejsc przewidziane są nagrody rzeczowe, puchary, a dla wszystkich uczestników dyplomy.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 18.09. do godz. 14:00):

e-mail: izabela.odrzywolska@mcus.pl , tel. 690 919 304

**24 września, wtorek**

### ***Pod Gołym Niebem***

**Termin: 24.09.2024, godz. 10:30**

**Prowadzenie: Albert Wrotnowski**

**Miejsce: Park Leśnica**

Podczas cyklu plenerów pt. „Pod Gołym Niebem” uczestnicy będą mogli dowiedzieć się, czym jest malarstwo pejzażowe. Główną częścią spotkania będzie malowanie krajobrazu. Całe wydarzenie odbędzie się pod okiem doświadczonych artystów.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 308 41 10, 795 474 635

lub e-mail: [biuro@aglomeracja.wroclaw.pl](mailto:biuro@aglomeracja.wroclaw.pl)

Liczba miejsc ograniczona.

### ***Kwiaty zakłete pod szybą***

**Termin:** 24.09.2024, godz. 10:00–12:00

**Prowadzenie:** pracownicy DDP

**Miejsce:** DDP nr 2, ul. Semaforowa 5

Warsztaty tworzenia zakładki do książek z zasuszonych kwiatów i zgrzewaniu ich w folii. Poznanie metod suszenia kwiatów, nauka kompozycji.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (1.09–16.09): [elzbieta.ausobska@mcus.pl](mailto:elzbieta.ausobska@mcus.pl)

### ***Gdzie kwitną kwiaty – kwitnie też nadzieja***

**Termin:** 24.09.2024, godz. 10:00–12:00

**Prowadzenie:** pracownicy DDP

**Miejsce:** DDP, ul. Karmelkowa 25

Warsztaty plastyczne z wykorzystaniem różnych technik i materiałów.

Wykonanie kwiatów według własnej fantazji i pomysłów.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 10.09): tel. 71 364 31 72

### ***Makramowe laleczki***

**Termin:** 24.09.2024, godz. 11:00–13:00

**Prowadzenie:** Agnieszka Gałczyńska, starszy terapeuta zajęciowy

**Miejsce:** DDP, ul. Skoczylasa 8

Zapraszamy na wyjątkowe, kreatywne warsztaty rękodzieła, podczas których uczestnicy wykonają urocze makramowe laleczki, w dowolnej kolorystyce.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (13–20.09): tel. 664 941 508, e-mail:

[agnieszka.galczynska@mcus.pl](mailto:agnieszka.galczynska@mcus.pl) Liczba miejsc ograniczona – limit do 5 osób.

## **Filmowy Klub Seniorów w kinie DCF**

**Termin:** 24.09.2024, godz. 12:00

**Miejsce:** kino DCF, ul. Piłsudskiego 64a

Cykl Filmowy Klub Seniorów co wtorek gromadzi stałą grupę dojrzałych widzów. W programie Klubu pojawiają się starannie wybierane filmy z klasyki światowej kinematografii oraz z aktualnego repertuaru filmowego, układane w cykle tematyczne lub mające charakter kalejdoskopowy.

Link do opisu cyklu: [www.dcf.wroclaw.pl/cykle/filmowy-klub-seniorow](http://www.dcf.wroclaw.pl/cykle/filmowy-klub-seniorow)

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej bilety: 16 zł/w kasach kina DCF lub przez stronę: [www.dcf.wroclaw.pl](http://www.dcf.wroclaw.pl)

## **Zabawa taneczna**

**Termin:** 24.09.2024, godz. 16:00-19:00

**Organizator:** DDP Pogodna Jesień

**Miejsce:** DDP Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

Zabawa przy muzyce na żywo integrująca społeczność seniorów.

Zapisy od 16.09.2024 do 20.09.2024 w godz. 8:00 – 16:00, tel. 71 782 35 06, liczba miejsc ograniczona.

**25 września, środa**

## **Biodróż miejska z przyrodnikiem. Spotkanie autorskie w ramach projektu Rozczytana Aglomeracja**

**Termin:** 25.09.2024, godz. 11:00

**Prowadzenie:** Michał Książek, przyrodnik, poeta, reportażysta

**Miejsce:** zbiórka przy Restauracji Agawa w Parku Południowym

Spacer przyrodniczy w Parku Południowym połączony ze spotkaniem autorskim z Michałem Książkiem – przyrodnikiem, poetą, reportażystą, kulturoznawcą, leśnikiem, ornitologiem i pasjonatem podróży, miłośnikiem Syberii, Jakucji i Kolei Transsyberyjskiej. To doskonała okazja,



by poznać nie tylko bogactwo przyrody, ale również literacką duszę.

Wstęp bezpłatny.

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

### ***Dzień otwarty w DDP połączony z terapią ręki***

**Termin:** 25.09.2024, godz. 10:00–12:00

**Prowadzenie:** Barbara Brzozowska, starszy instruktor ds. kulturalno-oświatowych

**Miejsce:** DDP, ul. Skwierzyńska 23/2

Zajęcia ruchowe w grupach w formie zabawy.

Wstęp bezpłatny.

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

e-mail: barbara.brzozowska@mcus.pl

### ***IV Igrzyska dla Seniorów Domów Pomocy Społecznej***

**Termin:** 25.09.2024, godz. 10:00–13:00

**Prowadzenie:** Zespół Pracy Socjalnej i Terapii Zajęciowej;

**Zespół Terapii Ruchowej**

**Miejsce:** DPS, ul. Mączna 3

Coroczne igrzyska dla seniorów to nowa forma współzawodnictwa uczestników, polegająca na udziale w różnorodnych konkurencjach sprawnościowych. Grupa maksymalnie 3 osoby.

Impreza otwarta. Zapraszamy kluby seniora, domy pomocy społecznej, dzienne domy pomocy społecznej.

Wstęp bezpłatny.

Zgłoszenia (do 15.09.2024): e-mail: andrzej.slusarski@mcus.pl

26 września, czwartek

### ***Prelekcja na temat możliwości pozyskiwania sprzętu rehabilitacyjnego, uzyskania refundacji i radzenia sobie w trudnej sytuacji***

**Termin:** 26.09.2024, godz. 10:00

**Prowadzenie:** Martyna Kamion, mgr. fizjoterapii, specjalista ds. dofinansowań i refundacji z Firmy DT Dolny Śląsk Punkt Informacyjny InfoNiepełnosprawni

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

W trakcie spotkania seniorzy, ich rodziny i opiekunowie dowiedzą się:

- gdzie znaleźć pomoc, kiedy ktoś nagle znalazł się w trudnej sytuacji życiowej np. po udarze, wyjściu ze szpitala itp.,
- gdzie należy się udać, jaki lekarz może wystawić potrzebne zlecenie, jaki sprzęt rehabilitacyjny i pomocniczy można wypożyczyć/kupić, aby ułatwić sobie lub osobie bliskiej codzienne funkcjonowanie,
- jakie są możliwości uzyskania refundacji i dofinansowań.

Wstęp bezpłatny.

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

### ***Wsparcie zewnętrzne dla osób starszych we Wrocławiu***

**Termin:** 26.10.2024, godz. 11:00–13:00

**Prowadzenie:** Marta Wilczyńska, psycholog

**Miejsce:** DDP, ul. Skoczylasa 8

Spotkanie będzie poświęcone formom wsparcia dla seniorów we Wrocławiu. Przedstawione zostaną działające fundacje, projekty, programy na rzecz osób starszych. Chętni uczestnicy otrzymają broszurę informacyjną, streszczającą treści poruszane na wykładzie.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (1.07–13.09): tel. 513 700 115,  
e-mail: marta.wilczynska@mcus.pl

## ***Praca seniorów w poczcie 200 lat temu***

**Termin:** 26.09.2024, godz. 12:00

**Prowadzenie:** dr Tomasz Suma, Kustosz Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu

**Miejsce:** Muzeum Poczty i Telekomunikacji,  
ul. Z. Krasińskiego 1, Sala Dylizansowa (na parterze)

Będzie to opowieść o seniorach – najdłużej czynnych zawodowo urzędnikach w dziejach Poczty Polskiej. O ich kondycji w pracy, przywilejach, zasługach, codzienności, zajmowanych stanowiskach, karierze i powodach ciągłości służby w okresie pięknego wieku.

Wstęp bezpłatny.

## ***Jak zadbać o skórę po lecie?***

**Termin:** 26.09.2024, godz. 13:00

**Prowadzenie:** Agnieszka Fabczyńska, dyrektor Mary Kay,  
Agnieszka Majcher, dyrektor Mary Kay

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

W trakcie spotkania będzie można uzyskać informacje i doświadczyć, na czym polega profesjonalna pielęgnacja nawilżająca dla skóry dojrzałej.

Wstęp bezpłatny.

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

## ***Archipelag życzliwości – pasje życia***

**Termin:** 26.09.2024, godz. 10:00–15:00

**Prowadzenie:** Agnieszka Zygmunt, Anna Cudniewicz, Beata Muskała,  
pracownicy DDP

**Miejsce:** DDP „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15b, Ogród Jordanowski

Jak co roku wszystkich mieszkańców miasta, a szczególnie seniorów zapraszamy na imprezę plenerową „Archipelag Życzliwości na Hubach”. Motywem przewodnim tegorocznej imprezy jest hasło PASJE ŻYCIA. Zaproszeni

goście opowiedzą i zaprezentują swoje pasje, które nadają sens ich życiu. W programie: SENIORIADA: konkurencje zwinnościowo-sprawnościowe, gry, zabawy, animacje, malowanie twarzy oraz występy zaproszonych gości w wieku od juniora do seniora.

Do dyspozycji uczestników kawiarenka z małym „co nieco”.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy na Senioriadę (do 100 osób):  
tel. 71 799 30 40 (godz. 10:00–15:00)

### ***Dzień otwarty w DDP połączony z warsztatami „Zrób to sam”***

**Termin:** 26.09.2024, godz. 10:00–12:00

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

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

Na warsztatach stworzymy pompony z miękkiego materiału takiego jak włóczka, które posłużą nam jako breloki. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane są materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 5 osób): tel. 71 343 25 30,  
e-mail: joanna.chuchrowska@mcus.pl

### ***III Turniej gry w MOLKKY***

**Termin:** 26.09.2024, godz. 9:00–13:00

**Prowadzenie:** pracownicy Zespołu Pracy Socjalnej i Terapii Zajęciowej

**Miejsce:** DPS, ul. Kaletnicza 8

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

Wstęp bezpłatny dla klientów DPS z MCUS oraz dla chętnych Seniorów ze środowiska lokalnego. Liczba miejsc ograniczona do 18 osób (6 drużyn po 3 osoby) o udziale w turnieju decyduje kolejność zapisów.

Zgłoszenia (do 16.09): tel. 71 346 27 54 w. 232 – Iwona Pomianek

## **STOP DEPRESJI SENIORA – warsztat połączony z pokazem narzędzia wspomagającego rehabilitację psychofizyczną**

**Termin:** 26.09.2024, godz.15:00

**Organizator:** Dolnośląski Oddział Okręgowy

**Polskiego Czerwonego Krzyża**

**Prowadzenie:** Ewa Duda, psychogerontolog, dyrektor Dolnośląskiego Oddziału Okręgowego PCK

**Miejsce:** DOOPCK, ul. Bujwida 34 Wrocław, sala kominkowa

Wyniki badań wykazują, że wśród osób po 65. roku życia prawie 30% cierpi na depresję. Po 80. roku życia już co trzecia osoba doświadcza objawów depresyjnych. W trakcie warsztatu zostaną zaprezentowane przyczyny (czynniki psychospołeczne oraz biologiczne) oraz objawy depresji u seniorów. Depresja w starszym wieku często uwidacznia się w postaci objawów nie tylko psychicznych (zaburzeń woli i intelektu) ale także somatycznych (np. różnego rodzaju bólów, problemów z krążeniem, zaburzeniami łaknienia). Warsztat będzie połączony z pokazem WR TierOne – narzędzia wspierającego, wykorzystywanego w pracy z osobami doświadczającymi depresji.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy na każdą podany wyżej termin osobno, tel. 71 344 44 44 lub mailowo karta.seniora@wcrs.pl ograniczona liczba miejsc.

27 września, piątek

## **Spektakl „Nuda”**

**Termin:** 27.09.2024, godz. 17:00

**Scenariusz i reżyseria:** Renata Staryszak-Kaniecka

**Miejsce:** Uniwersytet Dolnośląski DSW, ul. Strzegomska 55, aula

Spektakl w wykonaniu sekcji teatralnej Dolnośląskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Krzywe Zwierciadło”. Jest to satyra na zachowanie kobiet, kiedy się nudzą. I co z tego wynika...

Wstęp bezpłatny za okazaniem zaproszenia. Dystrybucja zaproszeń

w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 15  
(godz. 9:00–15:00) po 20.09.2024 r.

### ***Chrobotkowe aranżacje***

**Termin:** 27.09.2024, godz. 10:00–12:00

**Prowadzenie:** Małgorzata Wójcik-Kruk, instruktor terapii zajęciowej

**Miejsce:** DPS, ul. Karmelkowa 25

Warsztaty arteterapii, podczas których uczestnicy z pomocą terapeutów będą wykonywać aranżacje z mchu chrobotka. Materiały do zajęć zapewnia organizator. Wykonane prace zostaną zabrane przez uczestników zajęć na pamiątkę.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 9.09 do godz. 14:00):

e-mail: malgorzata.wojcik-kruk@mcus.pl , tel. 694 354 730.

Liczba miejsc ograniczona (decyduje kolejność zgłoszeń)

### ***Spacerkiem po Wrocławskiej Starówce***

**Termin:** 27.09.2024, godz. 10:00

**Prowadzenie:** Paweł Grąbczewski, Straż Miejska Wrocławia, przewodnik, posiadacz tytułu „Przyjaciel Seniorów”

**Miejsce:** zbiórka przy Fontannie, pl. Gołębi, Rynek

Zapraszamy na kolejny wyjątkowy spacer po wrocławskim Rynku, podczas którego odkryte zostaną tajemnice najważniejszych zabytków. Posłuchamy także fascynujących opowieści o obyczajach dawnych mieszkańców miasta i dowiemy się, dlaczego wrocławska Starówka jest jednym z najbardziej malowniczych i fascynujących miejsc w Polsce.

Wstęp bezpłatny.

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

30 września, poniedziałek

## ***Pieczeń z wilka***

**Termin:** 30.09.2024

**Prowadzenie:** pracownicy DDP

**Miejsce:** DDP nr 2, ul. Semaforowa 5

Krótkie scenki teatralne wykonywane w grupach na zadany temat.  
Nauka panowania nad stresem, integracja, współpraca.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (1.09–16.09) e-mail: elzbieta.ausobska@mcus.pl

1 października, wtorek

## ***Plener malarski „Pod Gołym Niebem”***

**Termin:** 1.10.2024, godz. 10:30

**Prowadzenie:** Albert Wrotnowski

**Miejsce:** Hala Stulecia, Pergola

Podczas cyklu plenerów pt. „Pod Gołym Niebem” uczestnicy będą mogli dowiedzieć się, czym jest malarstwo pejzażowe. Główną częścią spotkania będzie malowanie krajobrazu. Całe wydarzenie odbywać się będzie pod okiem doświadczonych artystów.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 308 41 10, 795 474 635

lub e-mail: biuro@aglomeracja.wroclaw.pl

Liczba miejsc ograniczona.

## ***Pilates***

**Termin:** 1.10.2024, godz. 11.00

**Prowadzenie:** Eugenia Mykytyak, instruktor pilatesu

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



## Oblicza rehabilitacji

**OPIR** | Ośrodek  
Profilaktyki  
i Rehabilitacji  
WROCLAW

*Rehabilitacja układu ruchu*

*Rehabilitacja kardiologiczna*

*Rehabilitacja urologiczna*

*Rehabilitacja domowa*

*Rehabilitacja dzieci*



**54-154 Wrocław**

**ul. Lotnicza 37**

**tel: 71 362 02 02**

**[www.creatorlife.pl](http://www.creatorlife.pl)**

**email: [creator@creator.wroc.pl](mailto:creator@creator.wroc.pl)**



Creator<sup>®</sup>  
life

# CIR | Centrum Intensywnej Rehabilitacji

**BRZEG DOLNY**



*Rehabilitacja, Zdrowie, Opieka*

*Turnusy rehabilitacyjne*

*Rehabilitacja ambulatoryjna*

*Rehabilitacja stacjonarna*

*Krioterapia ogólnoustrojowa*

*Pobyty wytchnieniowe*



56-120 Brzeg Dolny

Aleje Jerozolimskie 26b

tel: 71 319 53 35 534 448 749

[www.cir.creator.wroc.pl](http://www.cir.creator.wroc.pl)

email: [cir-brzegdolny@creator.wroc.pl](mailto:cir-brzegdolny@creator.wroc.pl)



## Centrum Medyczne FutureMeds - Partner Strategiczny Wrocławskich Dni Seniora

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

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

**Centra Medyczne FutureMeds prowadzą badania kliniczne w wielu obszarach terapeutycznych:**

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

**Centrum Medyczne FutureMeds we Wrocławiu**

 ul. Legnicka 16  [www.futuremeds.pl](http://www.futuremeds.pl)  71 300 39 87

## Bezpłatne badanie gęstości kości dla Pań 60+



**Czy wiesz, że kobiety po 60. roku życia są szczególnie narażone na osteoporozę?**

**Najlepszym sposobem, by zdiagnozować chorobę, jest wykonanie densytometrii - bezinwazyjnego badania gęstości kości.**

W Centrum Medycznym FutureMeds we Wrocławiu Panie po 60 roku życia, które nie leczą się z powodu osteoporozy, mogą wykonać je całkowicie bezpłatnie.

**Nie jest wymagane żadne skierowanie.**

**Szczegóły i zapisy:**

**Centrum Medyczne FutureMeds we Wrocławiu**

**📍 ul. Legnicka 16 🌐 [www.futuremeds.pl](http://www.futuremeds.pl) 📞 71 300 39 87**

Podczas treningu skupimy się na wzmacnianiu mięśni głębokich, poprawie elastyczności oraz budowaniu lepszej postawy ciała. Są to dynamiczne ćwiczenia, które pomogą poprawić kondycję fizyczną oraz zrównoważyć ciało i umysł. Polecamy zabrać wygodny strój i butelkę wody.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 14 os.): tel. 71 799 30 40 w godz. 10:00–15:00

### **Filmowy Klub Seniorów w kinie DCF**

**Termin:** 1.10.2024, godz. 12:00

**Miejsce:** kino DCF, ul. Piłsudskiego 64a

Cykl Filmowy Klub Seniorów co wtorek gromadzi stałą grupę dojrzałych widzów. W programie Klubu pojawiają się starannie wybrane filmy z klasyki światowej kinematografii oraz z aktualnego repertuaru filmowego, układane w cykle tematyczne lub mające charakter kalejdoskopowy. Link do opisu cyklu: [www.dcf.wroclaw.pl/cykle/filmowy – klub – seniorow](http://www.dcf.wroclaw.pl/cykle/filmowy-klub-seniorow)

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej bilety: 16 zł/w kasach kina DCF lub przez stronę: [www.dcf.wroclaw.pl](http://www.dcf.wroclaw.pl)

### **STOP DEPRESJI SENIORA – warsztat połączony z pokazem narzędzia wspomagającego rehabilitację psychofizyczną**

**Termin:** 1.10.2024, godz. 15:00

**Organizator:** Dolnośląski Oddział Okręgowy

**Polskiego Czerwonego Krzyża**

**Prowadzenie:** Ewa Duda, psychogerontolog, dyrektor Dolnośląskiego Oddziału Okręgowego PCK

**Miejsce:** DOOPCK, ul. Bujwida 34 Wrocław, sala kominkowa

Wyniki badań wykazują, że wśród osób po 65. roku życia prawie 30% cierpi na depresję. Po 80. roku życia już co trzecia osoba doświadcza objawów depresyjnych. W trakcie warsztatu zostaną zaprezentowane przyczyny (czynniki psychospołeczne oraz biologiczne) oraz objawy depresji u seniorów. Depresja w starszym wieku często uwidacznia się w postaci objawów nie tylko psychicznych (zaburzeń woli i intelektu) ale także

somatycznych (np. różnego rodzaju bólów, problemów z krążeniem, zaburzeniami łaknienia). Warsztat będzie połączony z pokazem WR TierOne – narzędzia wspierającego, wykorzystywanego w pracy z osobami doświadczającymi depresji.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy na każdą podany wyżej termin osobno, tel. 71 344 44 44 lub mailowo karta.seniora@wcrs.pl ograniczona liczba miejsc.

2 października, środa

## ***Aloesowe warsztaty – skarb natury dla zdrowia i skóry***

**Termin:** 2.10.2024, godz. 11:00

**Prowadzenie:** Bogusława Franczak, Menadżer Forever

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

W trakcie spotkania będzie można:

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

Wstęp bezpłatny.

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

## ***Twarzą w twarz ze sobą***

**Termin:** 2.10.2024, godz. 10:00–12:00

**Prowadzenie:** pracownicy DDP

**Miejsce:** DDP nr 1, ul. Semaforowa 5

Wydarzenie składające się z dwóch części: 1. Dyskusja prowadzona przez psycholog na temat samooceny i obrazu siebie. 2. Warsztaty z arteterapii – przygotowanie autoportretów. Spotkanie z samym sobą, ze swoimi myślami i emocjami, poczucie swojego wnętrza i rozważania na temat wdzięczności do siebie.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (1.09–14.09):

tel. 517 793 127 – Małgorzata Kożuchowska

### ***Czechy: mały kraj – wielcy ludzie***

**Termin: 2.10.2024, godz. 10:30**

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

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

Spojrzenie na kraj naszych południowych sąsiadów przez pryzmat ciekawych ludzi okiem wrocławskiego podróżnika Stanisława Dziuby.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 799 30 40 w godz. 10:00–15:00

### ***W podróży dookoła świata – Dzień Hiszpański***

**Termin: 2.10.2024, godz. 10:00–12:00**

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

**Miejsce: DPS, ul. Karmelkowa 25**

Spotkanie na temat wybranych atrakcji turystycznych Hiszpanii, omawiane będą wybrane zagadnienia z zakresu kultury hiszpańskiej i kulinariów. Dla chętnych możliwość wykonania pracy plastycznej związanej z Hiszpanią.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 25.09 do godz. 14:00):

e-mail: małgorzata.wojcik-kruk@mcus.pl, tel. 732 250 181.

Liczba miejsc ograniczona. Maksymalnie 3 osoby z każdego DPS oraz 2 osoby z zewnątrz.

## **STOP DEPRESJI SENIORA – warsztat połączony z pokazem narzędzia wspomagającego rehabilitację psychofizyczną**

Termin: 2.10.2024, godz.15:00

Organizator: Dolnośląski Oddział Okręgowy  
Polskiego Czerwonego Krzyża

Prowadzenie: Ewa Duda, psychogerontolog, dyrektor Dolnośląskiego Oddziału Okręgowego PCK

Miejsce: DOOPCK, ul. Bujwida 34 Wrocław, sala kominkowa

Wyniki badań wykazują, że wśród osób po 65. roku życia prawie 30% cierpi na depresję. Po 80. roku życia już co trzecia osoba doświadcza objawów depresyjnych. W trakcie warsztatu zostaną zaprezentowane przyczyny (czynniki psychospołeczne oraz biologiczne) oraz objawy depresji u seniorów. Depresja w starszym wieku często uwidacznia się w postaci objawów nie tylko psychicznych (zaburzeń woli i intelektu) ale także somatycznych (np. różnego rodzaju bólów, problemów z krążeniem, zaburzeniami łaknienia). Warsztat będzie połączony z pokazem WR TierOne – narzędzia wspierającego, wykorzystywanego w pracy z osobami doświadczającymi depresji.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy na każdą podany wyżej termin osobno, tel. 71 344 44 44 lub mailowo karta.seniora@wcrs.pl ograniczona liczba miejsc.

3 października, czwartek

## **Bezpieczny Senior. Bezpieczne bankowanie**

Termin: 3.10.2024, godz. 10:00–12:00

Prowadzenie: st. asp. Michał Kawalec, Komenda Miejska Policji we Wrocławiu, Dorota Skoczylas, niezależna ekspertka bankowa

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

Spotkanie edukacyjno-informacyjne: zapoznanie seniorów ze skutecznymi metodami zapobiegania oszustwom, kradzieżom i rozbojom połączone z podnoszeniem ich świadomości z zakresu własnego bezpieczeństwa. W trakcie spotkania seniorzy dowiedzą się m.in.: jak zapłacić za rachunki

lub telefon przelewem, bez wychodzenia z domu? Kiedy warto skorzystać z bankowego zlecenia stałego? Na jak wiele sposobów można – bezgotówkowo – zapłacić za zakupy internetowe? Co to jest BLIK i do czego służy? Jak bezpiecznie korzystać z bankowości online?

Wstęp bezpłatny.

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

## **Zdrowy kręgosłup**

**Termin:** 3.10.2024, godz. 11:00

**Prowadzenie:** Eugenia Mykytyak, instruktor pilatesu

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

Specjalnie zaprojektowane ćwiczenia pomogą wzmocnić mięśnie pleców, brzucha i miednicy, poprawiając stabilność kręgosłupa oraz zmniejszając ryzyko bólu pleców. Prosimy zadbać o wygodny strój i butelkę wody.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 30 os.): tel. 71 799 30 40 w godz. 10:00–15:00

## **Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych**

**Termin:** 3.10.2024, godz. 10:00–16:00

**Prowadzenie:** Klaudiusz Leśniak, Akademia Dźwięku Legato

**Miejsce:** CAL Żłotnickie Centrum Spotkań, ul. Wielkopolska 3 – 5

Zgłoszenia chórów i zespołów należy wysłać na

e-mail: akademialegato@gmail.com

Informacja: tel. 665 538 654

Wstęp bezpłatny.

## **Kinezylogia edukacyjna**

**Termin:** 3.10.2024, godz. 14:00

**Organizator:** Paulina Partyka, DDP Pogodna Jesień

**Miejsce:** DDP Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

Gimnastyka oparta na prostych ćwiczeniach fizycznych, aktywizująca do



pracy obie półkule mózgu. Ćwiczymy na krzeselkach.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy do 02.10.24 w godz. 8:00–16:00,  
tel. 71 782 35 06, limit osób: 20

4 października, piątek

## ***Wielkie gwiazdy kina – ich kultowe role i intrygujące kulisy życia prywatnego***

**Termin:** 4.10.2024, godz. 11:00

**Prowadzenie:** Dorota Skoczylas, absolwentka Szkoły Liderów

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

To wydarzenie jest wyjątkową propozycją dla miłośników kina, filmu i aktorstwa. W trakcie spotkania poznamy losy aktorów polskiego i zagranicznego kina, anegdoty dotyczące ich ról i życia prywatnego.

Wstęp bezpłatny.

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

## ***Wycieczka „Jesień w górach”***

**Termin:** 4.10.2024

**Organizator :** Klub Seniora przy parafii św. Kazimierza

Wycieczka objazdowa wokół Masywu Ślęży i zwiedzanie otoczenia zamku Topacz. Uczestnicy: Seniorzy z Zawidawia (pokrywamy tylko koszt wynajmu autokaru i wstępu do zamku)

Zapisy: Andrzej Maskiewicz, tel. 504751656, am-x@wp.pl

## ***Rozczytana Aglomeracja***

**Termin:** 4.10.2024, godz. 15:00

**Prowadzenie: Monika Kowalska, redaktorka, autorka opowiadań**  
**Miejsce: Przejście Dialogu, ul. Świdnicka 19**

Spotkanie autorskie z Moniką Kowalską – wrocławianką, matką trzech młodych kobiet, redaktorką i autorką setek opowiadań w pismach kobiecych, kryminalnych i retro. Lubi wędrówki, podczas których można potknąć się o jakąś historię. Intryguje ją przeszłość i świat, którego już nie ma, a tropienie losów przodków niezmiennie wywołuje u niej dreszcz emocji. Miłością darzy zarówno Wrocław, jak i Lwów, z którego pochodzi jej rodzina.

Wstęp bezpłatny.

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

### **Zawody sportowe w bule - mistrzostwa seniorów z Zawidawia**

**Termin: 5.10.2024, godz. 11:00-13:00**

**Organizator: Trener senioralny SZS i Klub Seniora przy parafii św. Kazimierza**

**Miejsce: Bulodrom ul. Kiełczowska**

Zawody przeprowadzone będą w kategoriach: kobiety, mężczyźni (single)  
System: każdy z każdym w grupach w zależności od ilości uczestników

Zapisy: Andrzej Maskiewicz tel. 504751656 am-x@wp.pl do 20 września.

**7 października, poniedziałek**

### **Turniej tysiąca „trójkowego”**

**Termin: 7.10.2024, godz. 13:00–16:00**

**Prowadzenie: Stanisław Dziuba, Monika Witczak-Szymańska**

**Miejsce: DDPC, ul. Ciepła 15b, aula**

Rozgrywki tysiąca „trójkowego” będą odbywać się w systemie pucharowym. Przewidziano nagrody, dyplomy i puchary.

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

### **Gala wręczenia nagród laureatom XIV konkursu poetycko-literackiego im. Anny Paciorek**

**Termin:** 7.10.2024, godz. 13:00

**Miejsce:** CAL Przed – Pokój H13, ul. Świdnicka

**Organizator:** Ewa Rapacz, liderka grupy o-CAL-eni przy  
WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora

Rozstrzygnięcie konkursu poetycko-literackiego pt. „Wszystko się kończy za progiem milczenia”.

Spotkanie poetycko-muzyczne. Wręczenie dyplomów i nagród laureatom, prezentacja najlepszych wierszy i tekstów literackich. Oprawę muzyczną zapewni Włodzimierz Vołka-Bard, współtwórca Gdańskiej Kapeli Podwórkowej, wykonawca piosenek biesiadnych, lwowskich, wileńskich, ballad i romansów, żeglarskich. Zgłoszenia do konkursu przyjmowane są do 9.09.2024 r. Regulamin konkursu na stronie [www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl)

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: [karta.seniora@wcrs.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)

8 października, wtorek

## ***Ze Lwowa do Wrocławia***

**Termin:** 8.10.2024, godz. 17:00–18:00

**Prowadzenie:** Maria Dowbecka, Franciszek Sowa, Kabaret ODŁAM

**Miejsce:** PKPS Oddział Dolnośląski, ul. Dubois 11/13 pierwsze piętro (nie ma windy)

Program artystyczny Kabaretu ODŁAM ma charakter wspominkowy, opowiada o Lwowie, Lwowiakach i Kresowiakach, których los powiązał z Wrocławiem. Repertuar obejmuje: piosenki, skecze oraz wiersze lwowskie i wrocławskie.

Wstęp płatny.

Bilet w cenie 15 zł można nabyć 2.10. (godz. 10:00–14:00) w siedzibie PKPS (ul. Dubois 11/13 pierwsze piętro).

Liczba miejsc ograniczona. Informacja: tel. 609 147 495

## ***VIII Turniej brydża towarzyskiego***

**Termin:** 8.10.2024, godz. 13:00–16:00

**Prowadzenie:** Stanisław Dziuba, Monika Witczak-Szymańska

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

Rozgrywki odbędą się w systemie pucharowym. Przewidziano nagrody, dyplomy i puchary.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zaproszenia, szczegóły: tel. 71 799 30 40

## ***Moje pasje w internecie – zakładamy bloga***

**Termin:** 8.10.2024

**Prowadzenie:** pracownicy DDP

**Miejsce:** DDP nr 2, ul. Semaforowa 5

Zapoznanie się z terminologią: blog, bloger, tag, fotografia blogowa.

Poznanie witryn internetowych poświęconych blogowaniu.

Założenie bloga – krok po kroku. Przełamanie oporu przed Internetem, pokazanie swoich pasji (druty, szydełko, kwiaty, ogród, itp.), nauka wyrażania myśli. Podnoszenie własnej wartości.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (1–16.09.2024)

e-mail: elzbieta.ausobska@mcus.pl

## ***Prelekcja dotycząca wad wzroku***

**Termin:** 8.10.2024, godz. 11:00

**Prowadzenie:** Adam Stryja, ekspert optyczny, specjalista ds. szkoleń w firmie Polskie Pracownie Optyczne

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

Podczas spotkania można będzie dowiedzieć się o konstrukcji soczewek okularowych, jak również o soczewkach pryzmatycznych.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44,

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

## **Filmowy Klub Seniorów w kinie DCF**

**Termin:** 8.10.2024, godz. 12:00

**Miejsce:** kino DCF, ul. Piłsudskiego 64a

Cykl Filmowy Klub Seniorów co wtorek gromadzi stałą grupę dojrzałych widzów. W programie Klubu pojawiają się starannie wybierane filmy z klasyki światowej kinematografii oraz z aktualnego repertuaru filmowego, układane w cykle tematyczne lub mające charakter kalejdoskopowy.

Link do opisu cyklu: [www.dcf.wroclaw.pl/cykle/filmowy – klub – seniorow](http://www.dcf.wroclaw.pl/cykle/filmowy-klub-seniorow)

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej bilety: 16 zł w kasach kina DCF lub przez stronę: [www.dcf.wroclaw.pl](http://www.dcf.wroclaw.pl)

9 października, środa

## **Taniec – radość i zdrowie**

**Termin:** 9.10.2024, godz. 10:30–12:30

**Prowadzenie:** pracownicy DDP

**Miejsce:** DDP nr 1, ul. Semaforowa 5

Spotkanie przy muzyce nowoczesnej jako remedium na jesienną chandrę. Wpływ tańca na zdrowie ogólne i choroby cywilizacyjne.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (1–14.09.2024):  
tel. 71 3027593 – Daniel Terejko

## **Każdy czesać może**

**Termin:** 9.10.2024r. godz. 10:00–12:30

**Prowadzenie:** Kamila Szczesniak, st. instruktor terapii zajęciowej

**Miejsce:** DPS, ul. Mączna 3

Warsztaty plastyczne oparte na tworzeniu różnych ozdób z wykorzystaniem wełny czesankowej. Liczba uczestników warsztatów ograniczona, decydować będzie kolejność zgłoszeń. Wszelkie potrzebne materiały zapewnia organizator.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 7.10): [kamila.szczesniak@mcus.pl](mailto:kamila.szczesniak@mcus.pl)

10 października, czwartek

### ***Przegląd Małych Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim***

**Termin:** 10.10.2024, godz. 10:00–16:00

**Miejsce:** CK Agora, ul. Serbska 5

Szczegółowe informacje dotyczące programu wydarzenia dostępne będą na stronie organizatora [www.ckagora.pl](http://www.ckagora.pl) i [www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl).

Wstęp wolny. Zgłoszenia kabaretów i teatrów: tel. 609 660 132,  
e-mail: [klubpolonia@poczta.fm](mailto:klubpolonia@poczta.fm)

### ***Zabawa taneczna dla seniorów z Polskim Komitetem Pomocy Społecznej***

**Termin:** 10.10.2024, godz. 16:00–20:00

**Miejsce:** PKPS Odział Dolnośląski, ul. Dubois 11/13 (I piętro – nie ma windy).

Zabawa taneczna z muzyką na żywo. Kawa, herbata, woda dostępne na miejscu, jedzenie we własnym zakresie.

Wstęp tylko z zaproszeniami. Zaproszenia będą wydawane w WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora, Punkt Informacyjny, pl. Dominikański 6, pokój nr 15 (od 3.10. godz. 9:00–15:00). Informacja: tel. 71 344 44 44

### ***Malowanie Kropkami***

**Termin:** 10.10.2024, godz. 11:00 – 13:00

**Prowadzenie:** Agnieszka Gałczyńska, starszy terapeuta zajęciowy

**Miejsce:** DDP, ul. Skoczylasa 8

Zapraszamy na kreatywne, inspirujące i pełne radości warsztaty malowania kropkami! Technika „Dot painting” (malowanie kropkami) jest rodzajem malarstwa, w którym używa się serii punktów, aby stworzyć obraz. Punkty są zazwyczaj nanoszone na płótno za pomocą pędzla, wacika lub innego narzędzia. Wszystkie materiały będą na miejscu. Gotowe dzieło zabierzesz ze sobą do domu.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (13.09–3.10): tel. 664 941 508 lub e-mail: agnieszka.galczyńska@mcus.pl. Liczba miejsc ograniczona – limit do 5 osób.

## ***Dzień otwarty w DDP połączony z warsztatami „Tęczowe kwiaty”***

**Termin:** 10.10.2024, godz. 09:30–12:00

**Prowadzenie:** Anna Pudło, terapeuta zajęciowy

**Miejsce:** DDP, ul. Komuny Paryskiej 11

Warsztaty plastyczne – wykonywanie kwiatów z papieru. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane są materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

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

11 października, piątek

## ***Odrębność chorowania w starszym wieku. Jak geriatra może pomóc starszemu człowiekowi***

**Termin:** 11.10.2024, godz. 10:00

**Prowadzenie:** dr n. med. Edyta Karasek, geriatra i specjalista chorób wewnętrznych, Vratislavia Medica

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

Zapraszamy na edukacyjny wykład poświęcony zdrowiu osób starszych. Spotkanie poprowadzi dr n. med. Edyta Karasek, specjalistka w dziedzinie geriatrici, która od lat pomaga seniorom w radzeniu sobie z wyzwaniami zdrowotnymi związanymi z wiekiem. Omówi specyfikę chorób wieku podeszłego, zwracając uwagę na najczęstsze schorzenia dotyczące seniorów oraz udzieli wskazówek dotyczących zdrowego stylu życia, diety i aktywności fizycznej.

Wstęp bezpłatny.

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

## ***II Senioralny Festiwal Piosenki Artystycznej***

**Termin:** 11.10.2024, godz. 17:00

**Miejsce:** Uniwersytet Dolnośląski DSW, ul. Strzegomska 55, aula

Występ 10 finalistów, w którym zaprezentują znane i lubiane polskie utwory.

Wstęp tylko z zaproszeniami. Zaproszenia będą wydawane w WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora, Punkt Informacyjny, pl. Dominikański 6, pokój nr 15 (od 4.10, godz. 9:00–15:00). Informacja : tel. 71 344 44 44

## ***Kreatywne patyczki***

**Termin:** 11.10.2024, godz. 10:30–12:30

**Prowadzenie:** Bogumiła Budzisz, instruktor ds. terapii zajęciowej, Aleksandra Lazarek, instruktor ds. terapii zajęciowej

**Miejsce:** DPS, ul. Rędzińska 66/68

W trakcie warsztatów wykonywane będą prace plastyczne z patyków pod kierunkiem terapeutów. Wszystkie materiały zapewnia organizator.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 8.10, do godz. 15:00):  
tel. 71 354 98 94 lub e-mail: [aleksandra.lazarek@mcus.pl](mailto:aleksandra.lazarek@mcus.pl)

## ***Koncert gongów***

**Termin:** 11.10.2024, godz. 14:00

**Prowadzący:** Albert Bielatowicz, Paulina Partyka, DDP Pogodna Jesień

**Miejsce:** DDP Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

Relaksujący koncert gongów i mis tybetańskich. Jeśli masz ochotę przeżyć tę chwilę na leżąco – zabierz matę.

Wstęp wolny.



**Przeгляд twórczości poetyckiej seniorów pn.:**  
**„Wiersze z szuflady”**

Termin: 11.10.2024, godz.17:00–19:00

Organizator: Klub Seniora przy Parafii św. Kazimierza

Miejsce: Centrum Biblioteczno-Kulturalne „Fama”, ul. Krzywoustego 286

W trakcie wydarzenia seniorzy zaprezentują twórczość własną lub będą recytować wiersze ulubionych poetów.

Zapisy: Andrzej Maskiewicz, tel. 504751656, am-x@wp.pl

12 października, sobota

**Koncert gwiazd z udziałem 3 zwycięzców II Senioralnego  
Festiwalu Piosenki Artystycznej**

Termin: 12.10.2024

Miejsce: szczegółowe informacje będą dostępne na stronie  
[www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl)

Koncert biletowany. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej przewidziano specjalne zniżki.

13 października, niedziela

**Wieczorek Taneczny dla Seniorów**

Termin: 13.10.2024, godz.18:00–22:00

Organizator: Fundacja PROTOTYP im. Leonardo da Vinci

Miejsce: Hotel Ibis Styles, pl. Konstytucji 3 Maja 3, I piętro (obok Dworca Głównego PKP)

Wieczorki taneczne dla seniorów to wspaniała okazja, aby spędzić czas w miłej atmosferze, poznać nowych przyjaciół i cieszyć się ulubioną muzyką. To wydarzenie pełne radości, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie – od klasycznych walców po energetyczne tańce latynoamerykańskie.

Dołącz do nas i odkryj radość z tańca w gronie rówieśników!

Wydarzenie płatne: wstęp 35 zł.

Organizator zapewnia: muzykę na żywo – zagra i poprowadzi DJ MARIO. Miejsce siedzące przy stoliku dla każdego uczestnika; klimatyzowana sala; Możliwość wniesienia napojów i przekąsek.

Obowiązują zapisy u koordynatora wydarzenia. Informacje dotyczące terminów wydarzeń, rezerwacji miejsc oraz sprzedaży biletów:

tel. 512 136 759 - Weronika Szulc.

www.festiwalwrocek.pl/repertuar – Facebook: „Potańcówki we Wrocławiu”

**14 października, poniedziałek**

### ***Warsztat Malarski***

**Termin:** 14.10.2024, godz. 10:00–13:00

**Prowadzenie:** Anna Szwarz, psycholog

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

Celem warsztatu jest poznanie podstaw malarstwa farbami akrylowymi, wspólnie spędzony czas oraz relaksacja. Zajęcia plastyczne znakomicie pobudzają pracę mózgu, rozluźniają oraz rozwijają kreatywne myślenie. Zapraszamy wszystkich, niezależnie od umiejętności plastycznych i wcześniejszych doświadczeń. Można przyjść z własną wizją, którą pomożemy zrealizować, ale zapewniamy też odpowiednią inspirację, jeśli ktoś będzie potrzebował. Prosimy o zabranie ubrań „do pobrudzenia”.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 10 os.): tel. 71 799 30 40, godz. 10:00–15:00

### ***STOP DEPRESJI SENIORA – warsztat połączony z pokazem narzędzia wspomagającego rehabilitację psychofizyczną***

**Termin:** 15.10.2024, godz. 15:00

**Organizator:** Dolnośląski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża

**Prowadzenie:** Ewa Duda, psychogerontolog, dyrektor Dolnośląskiego Oddziału Okręgowego PCK

Miejsce: DOOPCK, ul. Bujwida 34 Wrocław, sala kominkowa

Wyniki badań wykazują, że wśród osób po 65. roku życia prawie 30% cierpi na depresję. Po 80. roku życia już co trzecia osoba doświadcza objawów depresyjnych. W trakcie warsztatu zostaną zaprezentowane przyczyny (czynniki psychospołeczne oraz biologiczne) oraz objawy depresji u seniorów. Depresja w starszym wieku często uwidacznia się w postaci objawów nie tylko psychicznych (zaburzeń woli i intelektu) ale także somatycznych (np. różnego rodzaju bólów, problemów z krążeniem, zaburzeniami łaknienia). Warsztat będzie połączony z pokazem WR TierOne – narzędzia wspierającego, wykorzystywanego w pracy z osobami doświadczającymi depresji.

16 października, środa

### **Quiz – Filmy wszechczasów**

Termin: 16.10.2024, godz. 10:30

Prowadzenie: Dagmara Zniszczoł, psycholog

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

Quiz polegający na zgadywaniu fragmentów filmów, muzyki filmowej oraz charakterystycznych rekwizytów.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 10 os.): tel. 71 799 30 40, godz. 10:00–15:00

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

Termin: 16.10.2024, godz. 10:00–12:00

Prowadzenie: Agnieszka Kinasz, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DDP, ul. Kościuszki 67

Wspólne trenowanie pamięci poprzez zabawę (quizy, rebusy, zgadywanki).

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy (do 10 os.): tel. 71 341 90 32  
lub e-mail: agnieszka.kinasz@mcud.pl.

17 października, czwartek

### **Koncert relaksacyjny „W brzmieniach z Dalekiego Wschodu”**

**Termin:** 17.10.2024, godz. 11:00

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

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

Połączenie gongów i mis dźwiękowych z innymi, bardziej melodyjnymi instrumentami etnicznymi, tworzy koncert relaksacyjny, który odgrywany jest intuicyjnie i jest za każdym razem inny.

Podczas sesji ma się wrażenie jakby dźwięki pływały wokół i przenikały nasze ciało, oczyszczając z blokad i napięć. Koncert trwa 45 min i jest wspaniałą metodą do odreagowania stresów czy naładowania swoich akumulatorów.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 50 os.): tel. 71 799 30 40 w godz. 10:00–15:00

### **Joga twarzy. Warsztaty pielęgnacyjne**

**Termin:** 17.10.2024, godz. 11:00

**Prowadzenie:** Agnieszka Fabczyńska, dyrektor Mary Kay, Agnieszka Majcher, dyrektor Mary Kay

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

Joga twarzy to technika pielęgnacyjna, która ma na celu poprawę wyglądu i zdrowia skóry twarzy poprzez ćwiczenia mięśni mimicznych. W trakcie spotkania będzie można poznać zestaw ćwiczeń skoncentrowanych na mięśniach twarzy, które mają na celu ich wzmocnienie, tonizowanie oraz poprawę elastyczności skóry. Technika ta wywodzi się z holistycznych praktyk wschodnich, które integrują zdrowie fizyczne, umysłowe i emocjonalne.

Wstęp bezpłatny.

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

18 października, piątek

### ***Dzień pieczonego ziemniaka***

Termin: 18.10.2024, godz. 10:30–12:00

Prowadzenie: Anna Pudło, terapeuta zajęciowy, Angelika Frąckiewicz, opiekun medyczny, Dorota Florek, opiekun medyczny, Anna Rendzi, opiekun

Miejsce: DDP, ul. Żeromskiego 37/1

Wydarzenie tylko dla klientów DDP.

21 października, poniedziałek

### ***Kinezylogia edukacyjna***

Termin: 21.10.2024, godz. 13:45–15:00

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

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

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

Proszę zabrać ze sobą wygodny strój i butelkę wody.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy (do 30 os.): tel. 71 799 30 40 w godz. 10:00–15:00

**Stale oferty Partnerów**

**LOOK SALON OPTYCZNY Bartłomiej Silkowski**

ul. Bulwar Ikarów 15/6a, Wrocław

Pakiet kompleksowej kontroli i ochrony wzroku.

Usługi:

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

Pakiet w specjalnej cenie 299 zł.

Zapisy i rejestracja wizyty: tel. 502 568 204

**Beauty Stylist – Katarzyna Ferenc usługi podologiczne i kosmetyczne**

ul. Żeromskiego 60/5a, Wrocław

tel. 607 303 622

e-mail: katylook.salon@gmail.com

Usługi:

15% zniżki z Wrocławską Kartą Seniora:

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

## ***Panipomocna.pl***

Elwira Wielgus

ul. Wrocławska 3, Biestrzyków

tel. 606 771 20

e-mail: [biuro@panipomocna.pl](mailto:biuro@panipomocna.pl)

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

## ***Salon Fryzjerski DOR–FRYZ, Dorota Zalewska***

Zaprasza na usługę strzyżenia włosów dla seniorów z Wrocławską Kartą Seniora – zniżka 20%. Zniżka obowiązuje w terminie od 9.09.2024 do 12.10.2024 (po wcześniejszym umówieniu terminu wizyty).

ul. Pomorska 19, Wrocław

tel. 509 011 838

e-mail: [dor-fyz@wp.pl](mailto:dor-fyz@wp.pl)

## ***Kind Aparaty Słuchowe sp. z o.o.***

ul. Jedności Narodowej 120B, Wrocław

Rejestracja wizyty: tel. 71 343 99 10

ul. Bulwar Ikara 14A, Wrocław

Rejestracja wizyty: tel. 797 607 379

Usługi:

- Bezpłatna kompleksowa diagnostyka słuchu
- Bezpłatne testowanie aparatów słuchowych
- Nowoczesne rozwiązania dla osób z niedosłuchem
- 10% rabatu na baterie do aparatów słuchowych liczonego od cen regularnych
- 20% rabatu na zakup środków pielęgnacyjnych do aparatów słuchowych

## **SeniorApp**

Usługi:

- Kod rabatowy 10% na dowolną usługę w aplikacji SeniorApp
- Zniżka na pakiety medyczne EnelMed/Lux Med dla seniorów o wysokości 50 zł

## **Przychodnia Centrum Kompleksowej Rehabilitacji Konstancin Jeziorna Filia nr 3**

Miejsce: ul. Krasieńskiego 29/31 (II piętro), Wrocław

Tel. 71 370 02 70 , 71 370 02 71 czynne pon.–pt. 7:00–19:00

e-mail: wroclaw@ckr.pl

www.ckr.pl/wroclaw

Placówka jest częścią działającego od 45 lat kompleksowego ośrodka ortopedyczno-rehabilitacyjnego w Konstancinie-Jeziornie.

Na terenie przychodni CKR zapewnione jest pełne spektrum zabiegów fizykalnych, jak: fala uderzeniowa, laser wysokoenergetyczny, zabiegi fonoforezy, jonoforezy, elektrostymulacja, światłolecznictwo, krioterapia, hydroterapia (masaż wirowy).

W godzinach wieczornych prowadzone są w zajęcia w grupie „Zdrowe Plecy”, mające na celu wzmocnienie tzw. gorsetu mięśniowego oraz mięśni głębokich, stabilizujących kręgosłup.

Ostatnio pozyskanym urządzeniem jest aparat firmy INDIBA S.A do aktywnej biostymulacji tkanek.

W dniu 7.09.2024 z okazji Wrocławskich Dni Zdrowia stoisko Przychodni i CKR Konstancin Jeziorna Filia nr3 we Wrocławiu będzie do dyspozycji seniorów w Centrum Handlowym MAGNOLIA PARK.

Z okazji Dni Seniora w dniach 6.09.2024–13.10.2024 placówka proponuje zabiegi: aktywnej biostymulacji tkanek, laser wysokoenergetyczny, fale uderzeniową w promocyjnej cenie a także konsultacje fizjoterapeutyczne.



## **Vratislavia Medica**

Miejsce: ul. Lekarska 1, Wrocław

Rejestracja i informacja: 71 387 66 00, w godz. 8:00–18:00

e-mail: rejestracja@vratislavia-medica.pl

W trakcie trwania Dni Seniora w dniach 13.09–13.10.2024:

- konsultacje i fizjoterapia indywidualna – 10% zniżki
- zabiegi fizykoterapeutyczne – 10% zniżki
- konsultacja z lekarzem geriatrą – 10% zniżki
- testy geriatryczne – 10% zniżki

## **DS na Ciepłej: PUNKT INFORMACYJNY**

Termin: październik 2024

Prowadzenie: Monika Witczak – Szymańska, socjolog, specjalista pracy społecznej

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15b

Udzielanie informacji dotyczących możliwych form pomocy i wsparcia wrocławskim seniorom.

Wstęp bezpłatny. Konsultacje indywidualne codziennie w godz. 13:00–15:00.

Obowiązują zapisy: 71 799 30 40 codziennie w godz. 10:00–12:00

## **Pracownie Optyczne Wrocław**

Możliwość bezpłatnego doboru opraw w pracowni

przy ul. Krupniczej 7/1D u stylistki Anny Mańeckiej

- Dodatkowy rabat na wybrane oprawy 50%
- Możliwość zbadania wzroku. Zapisy tel. 784 620 040
- Tydzień bezpłatnych badań wzroku 7–12.10.2024
- Pakiet okularów 199 zł lub rabat 30% na całe okulary w przypadku bardziej zaawansowanych rozwiązań.

Adresy:

ul. Strzegomska 206

ul. Krupnicza 7/1D

ul. Widna 6/BOX4 (Hala Perła)

ul. Zakładowa 2 – 4 (C.H. Leclerc)

ul. Maślicka 216 (N-Park)  
ul. Gliniana 40  
ul. Sarnia 2 (Sarnia Point)

## ***Sztuki Taoist Tai Chi TM uczynią Cię zdrowszym, sprawniejszym i młodszy***

Prowadzenie: Liderzy i członkowie Stowarzyszenia  
Taoistycznego Tai Chi w Polsce

Miejsce: Kamienica pod Aniołami, ul. Kazimierza Wielkiego 31-33, Wrocław  
Zaprezentowanych zostanie pierwsze 17 ruchów. Podzielimy się osobistymi  
doświadczeniami i opowiemy o korzyściach jakie odnosimy dzięki prakty-  
kowaniu Taoist Tai Chi™. Zaprosimy uczestników do wspólnego ćwiczenia  
i sprawdzenia na sobie efektów tego łagodnego ruchu. Więcej informacji  
na stronie [taoisttaichi.org/pl](http://taoisttaichi.org/pl)

Terminy:

16.09.2024 r. godz. 17:30–18:30

19.09.2024 r. godz. 10:30–11:30

23.09.2024 r. godz. 17:30–18:30

30.09.2024 r. godz. 17:30–18:30

3.10.2024 r. godz. 10:30–11:30

7.10.2024 r. godz. 17:30–18:30

10.10.2024 r. godz. 10:30–11:30

Wstęp wolny, bez zapisów. Obowiązuje wygodny strój i wygodne obuwie  
na płaskiej podeszwie (także zamienne, jeśli zajęcia będą w pomieszcze-  
niu zamkniętym).

## ***Zielona Góra – Święto wina – wycieczka autokarem***

Termin: 14.09.2024, zbiórka godz. 7:45, wyjazd autokaru 08:00

Prowadzenie: Teresa Szewioła przy współpracy

B.P. „Polonia” Maria Łuczak, Wieruszów

Miejsce: Wyjazd z Wrocławia pl. Solidarności

– przejazd do Zielonej Góry

O godz. 12:00 uczestnictwo w korowodzie winobraniowym, który jest uroczystym zakończeniem Święta Wina. Podczas winobraniowego tygodnia, Bachus – bóg wina i symbol Zielonej Góry otrzymuje klucze do miasta i obejmuje nad nim władzę. Zwiedzanie z przewodnikiem Lubuskiego Centrum Winiarstwa: spacer po winnicy, oprowadzanie po Parku Miniatur Historycznych Obiektów Winiarskich.

Cena wycieczki: 180 zł + 60 zł od osoby

Zapisy: Teresa Szewioła tel. 691 395 470 e-mail: szewiolat@gmail.com

### **Stowarzyszenie Zakochaj się w Polsce**

Organizator: Anna Zwiech, Stowarzyszenie Zakochaj się w Polsce

[www.facebook.com/zakochajsiewpolsce.org](http://www.facebook.com/zakochajsiewpolsce.org)

Wycieczki krajoznawcze po Dolnym Śląsku.

### **Park Krajobrazowy Doliny Bobru**

Szlak malowniczej Doliny Bobru – wyjątkowy zespół pałacowy w Brunowie, agatowe miasto Lwówek Śląski wraz z ratuszem o niezwykłej wartości artystycznej, Lenno najstarszy murowany zamek na Śląsku, korona jednej z największych zapór w Polsce oraz elektrownia Pilchowice, Wieża Książęca w Siedlęcinie jeden z najważniejszych średniowiecznych zabytków w Polsce, który fascynuje malowidłami z legendą o sir Lancelocie z Jeziora, gościniec malowniczo zawieszony nad wodami jeziora zaporowego na Bobrze.

Na trasie zobaczymy m.in.:

- renesansowy dwór z zabudowaniami majdanu
- jeden z najstarszych na obecnych ziemiach polskich piastowski zamek
- most kolejowy w Pilchowicach
- barokowy kościół i dawny klasztor sióstr benedyktynek

### **Dolina Pałaców i Ogrodów – Śląskie Elizjum**

Dolina Pałaców i Ogrodów to projekt skupiający najciekawsze założenia pałacowo-parkowe Doliny Bobru, kilkadziesiąt obiektów architektury rezydencjonalnej znajdujących się na terenie Kotliny Jeleniogórskiej i jej najbliższych okolic. Znajdziemy tu średniowieczne wieże mieszkalne, renesansowe dwory i zespoły parkowo-pałacowe. Niegdyś miały tu swoje posiadłości znamienite rody europejskie, w tym Habsburgowie, Hohenzollernowie, Czartoryscy, Radziwiłłowie czy rodzina Schaffgotschów.

## **Wycieczkinamedal.pl**

Organizator: Wojciech Birut Wycieczkinamedal.pl

ul. Gustawa Morcinka 16A/3, Głogów

tel. 660 416 146

e-mail: w.birut@wycieczkinamedal.pl

Specjalna oferta wczasów w Świnoujściu, Międzyzdrojach i Pobierowie.

Zapraszamy Państwa na niezapomniane wczasy nad morzem do ośrodków, które stanowią idealne miejsce dla szukających bliskości z naturą i pięknego krajobrazu w słynnych polskich kurortach. To również idealne miejsce na wypoczynek dla seniora – z własną bazą leczniczą i bogatą ofertą odnowy biologicznej.

Szczegółowe informacje dotyczące zakwaterowania, posiłków, transportu, ubezpieczenia, bazy zabiegowej, terminów i ceny u organizatora:

tel. 660 416 146

## **Wczasy dla Seniora. Jesień nad Morzem. Świnoujście**

Organizator: Biuro Turystyczne Bratniak

Szczegóły oferty w biurze rezerwacji.

Biuro Turystyczne Bratniak

Rynek 56/57/3, Wrocław

tel. 697 094 500; 71 344 82 48

[www.bratniak.turystyka.pl](http://www.bratniak.turystyka.pl), [info@bratniak.turystyka.pl](mailto:info@bratniak.turystyka.pl)

Miejsce: „Ośrodek Wczasowy Temida” położony 80 m od wejścia na plażę. Wszystkie pokoje z łazienką, TV, Internetem.

Cena: 1090 zł/os. W cenie: 7 noclegów z wyżywieniem 3x dziennie.

Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy.

## **Wczasy dla seniora. Jesień w górach. Kudowa Zdrój**

Organizator: Biuro Turystyczne Bratniak

Szczegóły oferty w biurze rezerwacji.

Biuro Turystyczne Bratniak

Rynek 56/57/3, Wrocław

tel. 697 094 500; 71 344 82 48

[www.bratniak.turystyka.pl](http://www.bratniak.turystyka.pl), [info@bratniak.turystyka.pl](mailto:info@bratniak.turystyka.pl)

Miejsce: „Willa Pod Gwiazdami” 300 m od Parku Zdrojowego i Pijalni Wód Mineralnych. Wszystkie pokoje z łazienką, TV LCD, internetem.

Cena: 1100 zł/os. W cenie: 7 noclegów z wyżywieniem 2x dziennie, 1x masaż klasyczny częściowy, 1x lampa sollux.

Ilość miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy.

### ***Biuro Turystyczne MAREDA – Adam Dudziński***

Biuro internetowe. Wszelkie pytania i rezerwacje należy kierować do biura telefonicznie lub e-mailowo.

Rezerwacja telefoniczna: poniedziałek–piątek: 10:00–13:00

e-mail: [biuro@mareda.pl](mailto:biuro@mareda.pl)

tel. 789 231 972

[www.mareda.pl](http://www.mareda.pl)

Biuro oferuje wyjazdy grupowe dla Seniorów, m.in.:

Rejs Seniora 2024 Estonia, Szwecja, Finlandia, Łotwa.

Poza tym biuro zaprasza do Przystani Żłotniki, gdzie można skorzystać z indywidualnych i grupowych spływów pontonowych i kajakowych po parku Krajobrazowym Doliny Bystrzycy.

### ***Narodowe Forum Muzyki***

Osoby posiadające Wrocławską Kartę Seniora lub Kartę Seniora Aglomeracji Wrocławskiej od 19 sierpnia 2024 roku będą mogły zakupić w Kasie NFM bilety na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie.

Liczba miejsc objętych promocją jest ograniczona.

### ***Exodus***

Termin: 8.09.2024, godz. 19:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna

Program: G.F. Händel Izrael w Egipcie – oratorium HWV 54

Występują: Václav Luks, dyrygent, Helena Hozová, sopran, Tereza Zimková, Benno Schachtner, kontratenor, Krystian Adam Krzeszowiak, tenor, Tomáš Šelc, bas, Tadeáš Hoza, bas, Collegium Vocale 1704, Collegium 1704

Oferta specjalna: 35 zł

### ***Insula Orchestra***

Termin: 29.09.2024, godz. 19:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna

Wspaniałe kompozycje doby romantyzmu – autorstwa Felixa Mendelssohna Bartholdy'ego, Fryderyka Chopina i Roberta Schumanna – wykonane z dbałością o historyczne brzmienie, każącą sięgać po instrumenty z epoki, usłyszymy w NFM w wykonaniu francuskiej Insula Orchestry

Występują: Insula Orchestra

Oferta specjalna: 25 zł

### ***Become Ocean***

Termin: 11.10.2024, godz. 19:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna

Podczas drugiego w sezonie koncertu NFM Filharmonii Wrocławskiej wysłuchamy kompozycji Grażyny Bacewicz, Fryderyka Chopina oraz Become Ocean – dzieła współczesnego amerykańskiego twórcy Johna Luthera Adamsa.

Występują: Mirian Khukhunaishvili, dyrygent; Jonathan Fournel, fortepian; NFM Filharmonia Wrocławska

Oferta specjalna: 25 zł

### ***Recital organowy Andrzeja Szadejki***

Termin: 23.10.2024, godz. 19:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna

Uznany kompozytor, dyrygent i organista, absolwent Akademii Muzycznej w Warszawie i Hochschule für Alte Musik Schola Cantorum Basiliensis wystąpi w NFM.

Występują: Andrzej Szadejko, organy

Oferta specjalna: 20 zł

## ***Jak za dawnych lat***

Termin: 25.10.2024, godz. 19:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna

Podczas koncertu NFM Filharmonii Wrocławskiej pod batutą Michała Klauzy twórczość polska minionej epoki spotka się z muzyczną teraźniejszością. Zabrzmią dzieła Władysława Szpilmana, Marcina Markowicza i Henryka Warsa.

Występują: Michał Klauza, dyrygent; Jakub Jakowicz, skrzypce; NFM Filharmonia Wroclawska

Oferta specjalna: 25 zł

## ***Zwiedzanie NFM***

Termin:

26.09.2024, godz. 12:00

8.10.2024, godz. 13:30

29.10.2024, godz. 13:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1

Zapraszamy do zwiedzania Narodowego Forum Muzyki im. Witolda Lutosławskiego! W trakcie wycieczki z przewodnikiem poznają Państwo NFM od kulis, zobaczą sale koncertowe i pomieszczenia techniczne na co dzień niedostępne dla melomanów, usłyszą ciekawostki związane z projektem budynku oraz tajniki nowatorskich rozwiązań akustycznych. Dowiedzą się też Państwo, co inspirowało architektów przy projektowaniu gmachu NFM, a także odkryją mechanikę działania największego wymyślonego przez człowieka instrumentu – organów piszczałkowych.

Oferta specjalna: 10 zł

## ***Wyhaftuj mi anioła***

Termin: 4.09.2024, godz. 13:30

Prowadzenie: Aleksandra Pawłowska i Marlena Szeliga

Miejsce: Dziedziniec Ossolineum, ul. Szewska 37

W tym roku inspiracje czerpiemy z biografii i twórczości poety Angelusa Silesiusa – Anioła Ślązaka. 12 czerwca 1653 roku Johannes Scheffler przyjął imię Angelus Silesius. Jak dzisiaj może wyglądać anioł? Czy ma skrzydła? Czy musi być biały? Tego dowiemy się podczas zajęć hafciar-

skich dla seniorów, podczas których każdy będzie miał możliwość stworzenia własnego, wymarzonego anioła.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 371 95 72,

e-mail: [dzialprogramowy@ossolineum.pl](mailto:dzialprogramowy@ossolineum.pl)

### ***Zioła w domowej apteczce***

Termin: 18.09.2024, godz. 13.30

Prowadzenie: Aleksandra Pawłowska i Ignacy Oboz

Miejsce: Działziniec Ossolineum, ul. Szewska 37

W tym roku inspiracje czerpiemy z biografii i twórczości poety Angelusa Silesiusa – Anioła Ślązaka. Angelus Silesius był nie tylko poetą, ale również lekarzem. Dlatego podczas warsztatów porozmawiamy o starych metodach leczenia oraz zastanowimy się jak pachną zioła i jakie mają właściwości. Do pracy warsztatowej użyjemy zaszuszonych roślin.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 371 95 72,

e-mail: [dzialprogramowy@ossolineum.pl](mailto:dzialprogramowy@ossolineum.pl)

### ***Muzeum Pana Tadeusza***

Muzeum Pana Tadeusza to najnowsza i najnowocześniejsza część Ossolineum, prezentująca zbiory Zakładu na bogatym tle historycznym i literackim. Funkcjonuje od maja 2016 roku w jednej z piękniejszych kamienic Wrocławia – Pod Żłotym Słońcem. Seniorom przysługują bilety ulgowe, a dla osób po 75. roku życia wstęp do Muzeum jest darmowy.

### ***Pan Tadeusz Różewicz***

Termin: 9.10.2021–31.12.2030

Miejsce: Muzeum Pana Tadeusza Ossolineum, Rynek 6

9 października 2021 roku w Muzeum Pana Tadeusza została otwarta wystawa stała poświęcona Tadeuszowi Różewiczowi. Można na niej zobaczyć wybór materiałów pochodzących z obszernego (przekazanego Ossolineum) archiwum, które obejmuje nie tylko bezcenne rękopisy, ale także dokumenty i przedmioty codziennego użytku oraz imponujący księgozbiór.

Wystawa stała



## **Złota epoka Jagiellonów**

Termin: 25.09.2020–31.12.2030

Miejsce: Muzeum Pana Tadeusza Ossolineum, Rynek 6

„Złota epoka Jagiellonów” to wirtualna wystawa przygotowana z okazji 500. rocznicy urodzin króla Zygmunta II Augusta. Tytuł nawiązuje bezpośrednio do popularnego określenia „złoty wiek kultury polskiej”, a ekspozycja przybliży okres panowania dwóch ostatnich Jagiellonów, wykorzystując przede wszystkim zbiory Ossolineum.

Wystawa wirtualna

## **Misja: Polska**

Termin: 24.04.2016–31.12.2030

Miejsce: Muzeum Pana Tadeusza Ossolineum, Rynek 6

Misja: Polska to wystawa o romantycznej idei wolności przeniesionej w realia II wojny światowej i czasów powojennych. Na przykładzie życiorysów Jana Nowaka-Jeziorańskiego i Władysława Bartoszewskiego prezentuje losy pokolenia, które dorastało w wolnej po 123 latach zaborów ojczyźnie, ale w 1939 roku stanęło przed koniecznością walki o niepodległość, a następnie o suwerenną obecność Polski w nowoczesnej Europie.

Wystawa stała

## **Rękopis „Pana Tadeusza”**

Termin: 24.04.2016–31.12.2030

Miejsce: Muzeum Pana Tadeusza Ossolineum, Rynek 6

Rękopis „Pana Tadeusza” to opowieść wprowadzająca nas w poetycką wizję Adama Mickiewicza, pokazująca świat polskiej szlachty pierwszej połowy dziewiętnastego wieku na niezwykle ciekawym tle polskiego i europejskiego romantyzmu oraz burzliwej historii ówczesnej Europy.

Wystawa stała

## **Muzeum Architektury we Wrocławiu**

Miejsce: Muzeum Architektury we Wrocławiu, ul. Bernardyńska 5

Godziny otwarcia muzeum:

poniedziałek nieczynne

wtorek i środa: 10:00–17:00

czwartek i piątek: 12:00–19:00

sobota i niedziela od 10:00–17:00

Osoby posiadające Wrocławską Kartę Seniora lub Kartę Seniora Aglomeracji Wrocławskiej będą mogły zakupić bilety ulgowe w cenie 5zł. W środy wstęp wolny.

### ***Zgubne skutki nadmiernych zainteresowań***

Termin: do 15.09.2024

Miejsce: Muzeum Architektury we Wrocławiu, ul. Bernardyńska 5

Wspólnie z wrocławską Akademią Sztuk Pięknych zapraszamy na jubileuszową, retrospektywną wystawę wielowątkowej twórczości prof. Michała Jędrzejewskiego, Rektora ASP w latach 1984–1990. Wrocławski artysta od bez mała 70 lat czynny jest na polu najszerzej pojmowanych sztuk wizualnych, projektowych i performatywnych, chętnie poruszając się na ich styku i polach wspólnych.

Wystawa czasowa

### ***Ruch tektoniczny***

Termin: do 30.09.2024

Miejsce: Muzeum Architektury we Wrocławiu, ul. Bernardyńska 5

Amfiteatr na terenie historycznego kamieniołomu, betonowa mozaika z układem warstw geologicznych w Centrum Nauki Leonardo da Vinci, „piaskowe baby” jako symbol Europejskiego Centrum Bajki. Co łączy te na pozór odległe obiekty? Świętokrzyski regionalizm architektoniczny, którego nieodłącznym elementem są szacunek dla bogactw naturalnych i regionalnych technik budowlanych. Muzeum Architektury we Wrocławiu oraz Narodowy Instytut Architektury i Urbanistyki zapraszają na wystawę „Ruch tektoniczny”, poświęconą jednemu z najstarszych geologicznie obszarów w Europie. Wystawa czasowa

## **Muzeum Narodowe we Wrocławiu**

Miejsce: pl. Powstańców Warszawy 5

Godziny otwarcia muzeum:

poniedziałek–nieczynne

wtorek–piątek: 10:00–17:00

sobota i niedziela: 10:30–18:00

W soboty wstęp wolny na wystawy stałe.

### **Cudo-Twórcy**

Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu,

pl. Powstańców Warszawy 5, III piętro

Wystawa, która opowiada i prezentuje świat stworzony rękoma człowieka, powstały w jego umyśle i wyobraźni, a następnie w mistrzowski sposób zmaterializowany w przedmiocie użytkowym. To wyprawa w przeszłość, jednak z wyraźnym odwołaniem do dobrze znanej codzienności.

Wystawa stała

### **Sztuka polska XVII–XIX w.**

Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu,

pl. Powstańców Warszawy 5, II piętro

Prezentowane są przede wszystkim dzieła malarstwa, rzeźby oraz w mniejszym wyborze rzemiosło artystyczne od XVII do początków XX w. Są to prace polskich artystów oraz twórców zagranicznych działających na terenie dawnej Rzeczypospolitej.

Wystawa stała

### **Sztuka europejska XV–XX w.**

Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu,

pl. Powstańców Warszawy 5, II piętro

Wystawiono ponad 200 obrazów powstałych od renesansu po 1. poł. XX w. Pokaz rozpoczyna zestawienie dwóch renesansów – włoskiego i północnoeuropejskiego, następnie prezentowane są prace twórców złotego wieku malarstwa niderlandzkiego, włoskiego baroku oraz przykłady najważniejszych kierunków stylowych od klasycyzmu, poprzez romantyzm, realizm, po impresjonizm i symbolizm. Wystawa stała.

### ***Sztuka śląska XVI–XIX w.***

Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu,

pl. Powstańców Warszawy 5, I piętro

Na uwagę zasługują zwłaszcza zespoły malowanych XVI- i XVII-wiecznych epitafiów renesansowych, manierystycznych i barokowych, rzeźby sakralnej oraz obrazy najwybitniejszego malarza śląskiego baroku Michaela Leopolda Willmanna. Na korytarzach eksponowane jest dawne rzemiosło artystyczne (broń, wyroby złotnicze, kamionka śląska, fajans, porcelana szkło i gobeliny).

Wystawa stała

### ***Sztuka śląska XIV–XVI w.***

Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu,

pl. Powstańców Warszawy 5, I piętro

Prezentowany jest bogaty wybór gotyckiego malarstwa tablicowego oraz rzeźby drewnianej. Na korytarzach natomiast znajdują się przykłady gotyckiego rzemiosła artystycznego z interesującymi kolekcjami zamków i kluczy, monet oraz pieczęci.

Wystawa stała

### ***Śląska rzeźba kamienna XII–XVI w.***

Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu,

pl. Powstańców Warszawy 5, I piętro

Na ekspozycji podziwiać można między innymi przykłady romańskiej i gotyckiej rzeźby architektonicznej i nagrobkowej.

Wśród zabytków romańskich zwraca uwagę XII-wieczny tympanon z Ołbina pochodzący z portalu kościoła pod wezwaniem Najświętszej Marii Panny i św. Wincentego.

Wystawa stała

### ***Muzeum Panorama Raclawicka***

Miejsce: ul. J. E. Purkyniego 11

Czynne: codziennie 8:30–19:00.

Z biletem do Panoramy Racławickiej można zwiedzić bezpłatnie wystawy stałe Muzeum Narodowego we Wrocławiu, Muzeum Etnograficznego i Pawilonu Czterech Kopuł w ciągu 3 miesięcy od daty zakupu biletu. Bilety można zarezerwować telefonicznie: 501 598 832 lub 71 344 23 44.

### **Muzeum Etnograficzne**

Miejsce: ul. R. Traugutta 111 – 113

Godziny otwarcia muzeum:

poniedziałek nieczynne,

wtorek–sobota: 10:00–16:00

niedziela: 10:00–18:00

W soboty wstęp wolny na wystawę stałą. Bilety można zarezerwować telefonicznie: 71 344 33 13 lub 71 342 12 67.

### **Muzeum Współczesne Wrocław**

Miejsce: pl. Strzegomski 2a

tel. 71 356 42 57

e:mail: [kasa@muzeumwspolczesne.pl](mailto:kasa@muzeumwspolczesne.pl)

Godziny otwarcia muzeum:

poniedziałek: 9:00–15:00

wtorek zamknięte

środa: 9:00–15:00

czwartek: 14:00–20:00

piątek: 9:00–15:00

sobota–niedziela: 12:00–20:00

Wystawy czasowe

- Spektrum Światła /Ekspozycja na kolor. Zielony 18.04–30.12.2024
- Dorota Buczkowska. Pejzaż wewnętrzny 27.06–4.11.2024
- Jakub Jernajczyk. Argumenty i obrazowanie 18.07–9.12.2024

Bilet ulgowy dla Seniora 10 zł. Wstęp bezpłatny w każdy czwartek oraz za okazaniem odpowiednich dokumentów.

ORGANIZATORZY I PARTNERZY  
DNI SENIORA WROCŁAW 2024

1. Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego  
– Wrocławskie Centrum Seniora
2. Agnieszka Fabczyńska-Dyrektor Mary Kay
3. Agnieszka Majcher-Dyrektor Mary Kay
4. Akademia Dźwięku Legato, Klaudiusz Leśniak
5. Angelika Kruszyńska, biotechnolog i dietetyk
6. Anna Zwiech, Stowarzyszenie Zakochaj się w Polsce
7. Audiofon, sieć gabinetów audiologicznych w całej Polsce,  
aparaty słuchowe
8. Barbara Nawrot, trenerka nordic walking, Klub Seniora Nazaret
9. Beauty Stylist Katarzyna Ferenc podolog, kosmetolog
10. Biuro Turystyczne BRATNIAK
11. Biuro Turystyczne MAREDA – Adam Dudziński
12. Bogusława Franczak – menadżer Forever
13. CAL Złotnickie Centrum Spotkań
14. CAL Przed Pokój H13
15. Centrum Kultury Agora
16. Centrum Medyczne Synexus
17. Centrum Rehabilitacji Creatorok
18. Creator Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji we Wrocławiu  
– PARTNER STRATEGICZNY DNI SENIORA WROCŁAW 2024
19. Dolnośląskie Centrum Filmowe DCF
20. DCU Ubezpieczenia Renata Stryjakiewicz
21. Dolnośląski Festiwal Nauki
22. Dolnośląski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża
23. Dolnośląski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia
24. Dolnośląski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy  
Uniwersytecie Dolnośląskim DSW
25. Dolny Śląsk Punkt Informacyjny InfoNiepełnosprawni
26. DOR-FRYZ, zakład fryzjerski Dorota Zalewska
27. Dorota Skoczylas – niezależna ekspertka bankowa,  
absolwentka Szkoły Liderów
28. Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”

29. Dzielne Domy Pobytu: ul. Semaforowa, ul. Karmelkowa, ul. Skoczylasa, ul. Żeromskiego, ul. Skwierzyńska, ul. Komuny Paryskiej, ul. Kaletnicza, ul. Mączna, ul. Rędzińska, ul. Litewska
30. Dzienny Dom Senior + przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Oleśnicy
31. dr Edyta Karasek, geriatra, Vratislavia Medica
32. Europejskie Centrum Edukacji Międzykulturowej we Wrocławiu
33. Ewa Duda, dyrektor Dolnośląskiego Oddziału PCK
34. Fundacja Jak Malowana, Grażyna Małkiewicz
35. Fundacja Ma to Sens
36. Fundacja Mniej Więcej
37. Fundacja Prototyp im. Leonardo da Vinci
38. FutureMeds – PARTNER STRATEGICZNY DNI SENIORA WROCŁAW 2023  
FutureMeds tworzy sieć nowoczesnych przychodni zajmujących się prowadzeniem badań klinicznych
39. Gazeta Senior
40. GEERS Dobry Słuch
41. Grupa Aktywne Wrocławianki przy WCRS – WCS
42. Grupa Panie Niespodzianki przy WCRS – WCS
43. Grupa o-CAL-eni przy WCRS – WCS
44. Grupa Rekreacyjno – Sportowa przy WCRS – WCS
45. Grupa taneczna Capitango przy WCRS – WCS
46. Grupa taneczna Dance Country Senior
47. Grupa taneczna NESTOR z UTW przy AWF
48. Grupa taneczna z Klubu Seniora Nazaret
49. Izba Administracji Skarbowej we Wrocławiu
50. Kabaret Odłam
51. KAWON-HURT Nowak Sp.j. Zakład Zielarski
52. Kind Aparaty Słuchowe Sp. z o.o.
53. Kino Nowe Horyzonty
54. Komenda Miejska Policji we Wrocławiu
55. Krzysztof Strecker – koordynator Przeglądu Małych Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim
56. Letnie Wrocławskie Targi Dobrych Książek – Fundacja Halo Targi
57. Marek Bułaj, fotograf
58. MCUS – Miejskie Centrum Usług Społecznych

59. Miejska Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Różewicza we Wrocławiu
60. MPK Sp. z o.o. we Wrocławiu – Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne
61. Muzeum Architektury
62. Muzeum Etnograficzne
63. Muzeum Miejskie Wrocławia
64. Muzeum Narodowe we Wrocławiu
65. Muzeum Ossolińskich
66. Muzeum Pana Tadeusza
67. Muzeum Poczty i Telekomunikacji
68. Muzeum Współczesne Wrocław
69. Narodowe Forum Muzyki
70. Naturalnie dbam o zdrowie FB
71. Narodowy Fundusz Zdrowia
72. Panipomocna.pl Elwira Wielgus, usługi porządkowe, sprzątanie mieszkań i domów
73. Pawilon Czterech Kopuł
74. Piotr Łącki – psycholog, autor książek, podróżnik, przewodnik miejski
75. Polski Komitet Pomocy Społecznej – Oddział Wrocławski
76. Polski Związek Emerytów Rencistów i Inwalidów
77. Pracownie Optyczne
78. Przejście Dialogu-zespół WCRS
79. Przychodnia Centrum Kompleksowej Rehabilitacji Konstancin Jeziorna Filia nr 3
80. Radio Pogoda
81. Restauracja UMAMI
82. SeniorApp
83. Salon Optyczny Look-Bartłomiej Silkowski
84. Scena Kamienica
85. Scena pod Regałem
86. Stefan Iwański, emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik
87. Stowarzyszenie Aglomeracja Wrocławska
88. Stowarzyszenie mali bracia Ubogich
89. Stowarzyszenie Operetka Wrocławska
90. Stowarzyszenie Taoistyczne Tai Chi w Polsce
91. Straż Miejska Wrocławia – Paweł Grąbczewski
92. Komenda Miejska Policji we Wrocławiu – st. asp. Michał Kawalec
93. Szkoła Podstawowa nr 29 we Wrocławiu



94. Teatr Polski we Wrocławiu
95. Teresa Szewioła, podróżniczka i przewodniczka
96. Uniwersytet Dolnośląski DSW
97. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim
98. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Dolnośląskim DSW
99. dr Walentyna Wnuk, andragog, gerontolog i animator, kierownik pierwszego UTW we Wrocławiu w Uniwersytecie Wrocławskim
100. 4 Wojskowy Szpital Kliniczny z Polikliniką SP ZOZ
101. Wycieczkinamedal.pl Wojciech Birut
102. Vratislavia Medica Szpital Rehabilitacyjny i Ortopedyczny
103. ZDiUM-Zarząd Dróg i Utrzymania Miasta we Wrocławiu
104. Zakład Ubezpieczeń Społecznych
105. Życie w Pełni – pismo dla ludzi w srebrnym i złotym wieku,  
Wydawca: Novum Finance Sp. z o.o.

## **Notatki**