



**Marsz
Kapeluszy**

**Przegląd Twórczości
Senioralnej**

**Targi
Senioralne**

**Koncerty, bale,
spektakle**

**Badania, porady,
konsultacje**

**Warsztaty, spotkania,
prelekcje**

ZAPISY
na wydarzenia
od **19 sierpnia**

HARMONOGRAM

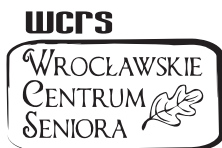
Zapraszamy

od **6 września**
do **6 października**



Wrocław miasto spotkań

KOORDYNATOR:



Wrocław miasto spotkań

PARTNERZY STRATEGICZNI:



PATRONAT MEDIALNY:



6 WRZEŚNIA, PIĄTEK



Inauguracja

DNI SENIORA WROCŁAW 2019

Termin: 06.09.2019 r., godz. 09:30-14:00

godz. 10:00-11:30, pl. Nowy Targ

Bicie Kapeluszowego Rekordu Wrocławia

występy zespołów tanecznych, możliwość bezpłatnego sfotografowania się w fotobudkach, stoiska partnerskie

godz. 11:30-12:00, od pl. Nowy Targ do Rynku

Marsz Kapeluszy

godz. 12:00-12:30, Rynek

Uroczyste otwarcie Dni Seniora Wrocław 2019

wręczenie symbolicznych kluczy do bram miasta dla Królowej i Króla Seniorów

godz. 12:30-13:00, Rynek

Rozstrzygnięcie konkursów

i wręczenie statuetek dla „Przyjaciół Seniorów”

godz. 13:00-14:00, Rynek

Koncert „Muzyczny kalejdoskop”

w wykonaniu wrocławskiego zespołu OLDERSI

Wstęp wolny

Zwiedzanie Narodowego Forum Muzyki z przewodnikiem

Termin: 06.09.2019 r., godz. 14:00-15:00

30.09.2019 r., godz. 14:00-15:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki

pl. Wolności 1

Wstęp: darmowe zaproszenia. Liczba miejsc na wszystkie wydarzenia jest ograniczona do 40 biletów na jedno zwiedzanie. Zaproszenia dostępne od 2 września 2019 we Wrocławskim Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, **Punkt Informacyjny** (parter), w godz. **09:00-15:00**.



Bal Kapeluszy

Termin: 06.09.2019 r., godz. 16:00-18:00

Prowadzenie: Polski Komitet Pomocy Społecznej
– Oddział Wrocław

Miejsce: ul. Dubois 11-13, I piętro

Wstęp: 15 zł/osoba (napoje i drobne ciasteczka w cenie), obowiązują zapisy (max 90 osób)
tel. 609 660 132

7 WRZEŚNIA, SOBOTA

Dolnośląska Giełda Fonograficzna

Termin: 07.09.2019 r., godz. 13:00-15:00

Miejsce: Firlej | Ośrodek Działań Artystycznych
ul. Grabiszyńska 56
tel. 531 866 532

Wstęp wolny

Tradycyjnie w pierwszą sobotę miesiąca Firlej otworzy swoje drzwi dla wszystkich miłośników muzyki: wydawców, sklepów płytowych, kolekcjonerów, wielbicieli płyt winylowych, kaset magnetofonowych, kompaktów i innych nośników z muzyką.

9 WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK

Szlakiem wrocławskich krasnali „Od juniora do seniora”

Termin: 09.09.2019 r., godz. 10:00-12:00

Prowadzenie: Paweł Grąbczewski
Straż Miejska Wrocławia

Miejsce: zbiórka przy Przejściu Świdnickim
Bar Barbara

Wstęp wolny

Warsztaty dziennikarskie

Termin: 09.09.2019 r., godz. 10:00-11:30

Prowadzenie: Magda Wieteska, dziennikarka

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (do 12 osób)

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Warsztaty rozwoju osobistego

Termin: 09.09.2019 r., godz. 10:00-11:30

Miejsce: Orpea Polska - Rezydencja Na Dyrekcyjnej
ul. Dyrekcyjna 5-7
(salka ćwiczeń lub klub seniora, parter)

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 306 90 30

Cykl „Zdrowe starzenie: gimnastyka mózgu z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych”

Termin: 09.09.2019 r., godz. 10:30-11:30

Prowadzenie: Anna Dusza

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (do 25 osób)

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Obowiązuje wygodny strój, obuwie zmienne
i butelka wody.



Ćwiczenia umysłu na wesoło – spotkanie przy grach planszowych

Termin: 09.09.2019 r., godz. 16:00-17:00

Prowadzenie: grupa O-CAL-eni

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

10 WRZEŚNIA, WTOREK

Trening pracy z ciałem i umiejętności relaksowania się z elementami karate i samoobrony

Termin: 10.09.2019 r., godz. 09:00-10:00

Prowadzenie: Paweł Bator

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Muzungu w Rwandzie. Piękno Afryki w trzy tygodnie – opowieści z afrykańskiej podróży

Termin: 10.09.2019 r., godz. 10:00-11:30

Miejsce: Orpea Polska - Rezydencja Na Dyrekcyjnej
ul. Dyrekcyjna 5-7

(salka ćwiczeń lub klub seniora, parter)

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

Muzungu w języku tumbuka oznacza człowiek białej rasy. W trakcie spotkania podróżniczki opowiedzą o swojej ostatniej przygodzie w Rwandzie.

Jak zrobić zdrowe zakupy. Spotkanie z dietetykiem

Termin: 10.09.2019 r., godz. 11:00-12:30

Prowadzenie: Magdalena Szyszka-Barycka

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

Wstęp wolny

Skarbnica Cymeliów – hrabiowska kolekcja starych druków i rękopisów

Termin: 10.09.2019 r., godz. 12:00-13:00

Miejsce: Ossolineum, ul. Szewska 37
Refektarz, parter

Wstęp bezpłatny

Wykład z cyklu Ossolińskie spotkania z kulturą;
prelegent: Teresa Sokół (Dział Edukacji Ossolineum).
W trakcie spotkania zobaczymy najstarsze książki
– inkunabuły oraz rękopisy.

„Senior w cyfrowym mieście”. Warsztaty poruszania się m.in. po internecie, Facebooku

Termin: 10.09.2019 r., godz. 12:00-14:00

Prowadzenie: MEDIPE

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Warsztaty mające za zadanie zwiększenie świadomości na temat współcześnie wykorzystywanych mediów (internet, FB). Każdy z uczestników powinien mieć przy sobie telefon komórkowy/ tablet/ laptop z włączoną transmisją danych (internetem).

Porady psychologiczne

Termin: 10.09.2019 r., godz. 13:00-14:30

Prowadzenie: Ewa Hryniewicz, psycholog

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 28

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

„Życie jest tańcem, w tańcu jest życie”.

Wieczór muzyczno-poetycki

Termin: 10.09.2019 r., godz. 14:00-16:00

Prowadzenie: Anna Paciorek, Anna Jakubczyk-Krzemieniowska, Alfred Kampa

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Recytacje wierszy umili część artystyczna w wykonaniu Grupy „Zielono mi” w składzie: Alfred Kampa, Kazimierz Kydryński, Ryszard Zamiara.

Benefis Bronisława Wojciechowskiego.

Literacko-muzyczne spotkanie

z inspirującym poetą i pieśniarzem

Termin: 10.09.2019 r., godz. 16:00

Prowadzenie: Polski Komitet Pomocy Społecznej
– Oddział Wrocław

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”

przy Stowarzyszeniu „Przyjazne Osiedle”
ul. Wojrowicka 58, Nowy Dwór

Wstęp wolny

11 WRZEŚNIA, ŚRODA

Wycieczka do Sobótki, piknik na Ślęży, marsz z kijkami, ognisko

Termin: 11.09.2019 r., godz. 09:00 wyjazd

Organizator: Klub Seniora „Magnolia”
przy Stowarzyszeniu „Przyjazne Osiedle”
ul. Wojrowicka 58, Nowy Dwór

Zapisy i informacje o kosztach wycieczki:

Pan Marian
tel. 883 782 839

Spotkanie z dietetykiem „Obalamy popularne mity dietetyczne”

Termin: 11.09.2019 r., godz. 12:00-14:00

Prowadzenie: Benita Kowalska

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Edukacja samorządowa dla seniorów

Termin: 11.09.2019 r., godz. 12:00

Miejsce: zbiórka przed wejściem głównym do
Starego Ratusza (od strony pomnika
A. Fredry)

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (do 50 osób)
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Spotkanie, w trakcie którego seniorzy w asyście przewodnika zwiedzą Stary Ratusz, poznając tam historię wrocławskiego samorządu, a następnie w Sukiennicach w sali sesyjnej z udziałem radnych Rady Miejskiej Wrocławia będą mogli odbyć rozmowę o roli Rady Miejskiej w życiu miasta oraz bieżących sprawach Wrocławia. Przewidywany czas trwania spotkania to około 1,5 godziny.

Warsztaty dla seniorów. Dlaczego warto trenować? Trenuj swoje ciało i umysł – dobre samopoczucie, dobra pamięć i kreatywność kluczem do długowieczności

Termin: 11.09.2019 r., godz. 12:00-14:00

Prowadzenie: Paweł Bator

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

Wstęp wolny

Bliżej sztuki. MWW dla seniorów, warsztaty wokół wystawy Borderline

Termin: 11.09.2019 r., godz. 13:00-15:00

Miejsce: Muzeum Współczesne Wrocław
pl. Strzegomski 2a

tel. 71 356 42 57

e-mail: mww@muzeumwspolczesne.pl

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 356 42 57

e-mail: a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl

* W trakcie trwania obchodów Dni Seniora Muzeum Współczesne Wrocław oferuje darmowy wstęp dla wszystkich osób w wieku 60+ (wejściówki do odebrania w kasie).

Prelekcja na temat zaburzeń słuchu i wzroku oraz bezpłatne badania wzroku i słuchu

Termin: 11.09.2019 r., godz. 14:00-16:00

Prowadzenie: Aparaty Słuchowe AUDIOCARE
i Salon Optyczny LOOK

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

12 WRZEŚNIA, CZWARTEK

Wystawa obrazów wykonana różnymi technikami przez seniorów

Termin: 12.09.2019 r., cały dzień

Miejsce: Hol XV LO, ul. Wojrowicka 58

Organizator: Klub Seniora „Magnolia”
przy Stowarzyszeniu „Przyjazne Osiedle”
ul. Wojrowicka 58, Nowy Dwór

Wstęp wolny

Drzwi otwarte w Klubie Taoistycznego Tai Chi

Termin: 12.09.2019 r., godz. 10:00-12:00

Miejsce: Klub Taoistycznego Tai Chi
– Oddział Wrocław, Wejście „B”
od ul. Kazimierza Wielkiego 27
IV piętro (winda)

Wstęp bezpłatny:

obowiązują wygodny strój i buty zmienne.
Pokaz 108 ruchów Taoistycznego Tai Chi, nauka
pierwszych ruchów i wspólne ćwiczenie. Rozmowa
na temat zdrowotnych właściwości Taoistycznego
Tai Chi.



Stary Cmentarz Żydowski – wycieczka dla seniorów

Termin: 12.09.2019 r., godz. 10:00-12:00

Miejsce: Stary Cmentarz Żydowski
przy ul. Ślężnej 37/39

Wstęp: dla posiadaczy

Wrocławskiej Karty Seniora: 10 zł osoba
dla pozostałych seniorów: 15 zł osoba

Obowiązują wcześniejsze zapisy:

e-mail: odkryjwroclaw@gmail.com

W czasie wycieczki poznamy historię gminy żydowskiej w czasie jej złotego wieku w naszym mieście.

Warsztaty ekologiczne „Czy mamy wpływ na zmiany klimatu”

Termin: 12.09.2019 r., godz. 12:30-14:30

Prowadząca: Grażyna Jaworska

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Przedstawienie teatralne „Stara kobieta wysiaduje”

Termin: 12.09.2019 r., godz. 19:00

Miejsce: Scena Kameralna Teatru Polskiego
ul. Świdnicka 28

Wstęp bezpłatny: obowiązują zaproszenia,
które można odebrać w Punkcie Informacyjnym
WCS, pl. Dominikański 6 w dniach 9 i 10 września
w godz. 09:00-15:00.

13 WRZEŚNIA, PIĄTEK

BEZPŁATNE BADANIA LABORATORYJNE: cholesterol całkowity, trójglicerydy

Termin: 13.09.2019 r., godz. 07:30-11:00

Miejsce: VITA Przychodnia Lekarzy Specjalistów
i Stomatologów, gabinet zabiegowy
ul. Oławska 15

LIMIT MIEJSC DLA 20 OSÓB

Wstęp bezpłatny: obowiązuje **REJESTRACJA**
osobista w Przychodni
tel. 71 343 35 56
e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

Spotkanie na temat bezpieczeństwa seniora na drodze

Termin: 13.09.2019 r., godz. 10:00-12:00

Prowadzenie: asp. szt. Tomasz Słusznik
Komenda Wojewódzka Policji
Wydział Ruchu Drogowego

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązuje zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Szczęśliwi w tańcu – zajęcia taneczne dla seniorów

Termin: 13.09.2019 r., godz. 12:00-13:00

Prowadzenie: Joanna Stanisławska
instruktorka tańca

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązuje zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl



Prelekcja lekarza geriatry: Na czym polega chorowanie w starości i jak lekarz geriatra może pomóc starszemu człowiekowi?

Termin: 13.09.2019 r., godz. 14:00-16:00

Prowadzenie: dr Edyta Karasek

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

BEZPŁATNE BADANIA PAMIĘCI (przesiewowe)

Termin: 13.09.2019 r., godz. 15:00-17:00

Miejsce: VITA Przychodnia Lekarzy Specjalistów
i Stomatologów, gabinet zabiegowy
ul. Oławska 15

LIMIT MIEJSC DLA 5 OSÓB

Wstęp bezpłatny: obowiązuje REJESTRACJA

osobista w Przychodni

tel. 71 343 35 56

e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

14 WRZEŚNIA, SOBOTA

GALA OTWARCIA JUBILEUSZOWEGO V Sezonu Artystycznego 2019/2020

Termin: 14.09.2019 r., godz. 18:00

Miejsce: Scena Kamienica
ul. Lelewela 15

Wstęp płatny: bilet ulgowy: 40zł
bilet normalny: 45 zł
dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora: 35 zł

Koncert będzie miał szczególną oprawę muzyczną, o którą zadbają kameraliści Sceny Kamienica,

a w przerwie zapraszamy na urodzinowy tort i szampana!

Wykonawcy: Mariola Augustyn – sopran, Sylwia Frączek – sopran, Tomasz Maleszewski – tenor, Balet Sceny Kamienica, Igor Solonenko – skrzypce, Ivan Zhukov – fortepian.



Potańcówka międzypokoleniowa III na dachu MWW

Termin: 14.09.2019 r., godz. 18:00-21:00

Miejsce: Muzeum Współczesne Wrocław
pl. Strzegomski 2a

tel. 71 356 42 57

e-mail: mww@muzeumwspolczesne.pl

Wstęp wolny

* W trakcie trwania obchodów Dni Seniora Muzeum Współczesne Wrocław oferuje darmowy wstęp dla wszystkich osób w wieku 60+ (wejściówki do odebrania w kasie).

15 WRZEŚNIA, NIEDZIELA

Przeгляд Zespołów Folklorystycznych i Kapel Ludowych

Termin: 15.09.2019 r., godz. 10:00-17:00

Miejsce: Strefa Kultury Wrocław (dawny Impart)
ul. Mazowiecka 17

Wstęp wolny

W Przeglądzie weźmie udział ok. 20 zespołów pieśni i tańca z całego Dolnego Śląska, w tym międzypokoleniowych. Dodatkową atrakcją będą stanowiska wystawiennicze środowisk senioralnych.



Wydarzenie: Niedzielne Warsztaty Rodzinne. Warsztaty inspirowane aktualnymi wystawami czasowymi

**Termin: 15, 22, 29.09. 2019 r.
godz. 13:30-15:00**

Miejsce: Muzeum Współczesne Wrocław
pl. Strzegomski 2a

tel. 71 356 42 57

email: mww@muzeumwspolczesne.pl

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 356 42 57

e-mail: a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl

* W trakcie trwania obchodów Dni Seniora Muzeum Współczesne Wrocław oferuje darmowy wstęp dla wszystkich osób w wieku 60+ (wejściówki do odebrania w kasie).

16 WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK



PRZEGLĄD AMATORSKICH CHÓRÓW SENIORALNYCH

Termin: 16.09.2019 r., godz. 10:00-17:00

Miejsce: Podwórko - Teatr Muzyczny Capitol
ul. Piłsudskiego 67

Wstęp wolny

W przeglądzie zaprezentuje się ok. 20 chórów i zespołów śpiewających z całej Polski.

Fakty i mity żywieniowe. Cykl: Zdrowie od kuchni. Spotkanie z dietetykiem

Termin: 16.09.2019 r., godz. 10:00-12:00

Prowadzenie: Magdalena Szyszka-Barycka

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Poradnictwo w ramach ustawy o pomocy społecznej

Termin: 16.09.2019 r., godz. 12:00-14:00

Prowadzenie: Elżbieta Gorgoń, MOPS

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 28

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Porady prawne mieszkaniowe

Termin: 16.09.2019 r., godz. 14:00-16:00

Prowadzenie: Kancelaria Prawna Verus
Krystyna Janiak

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

W trakcie spotkania seniorzy uzyskają wiedzę i porady z zakresu:

1. Prawo do lokalu po śmierci głównego najemcy lub właściciela,
2. Kwestia wynajmu mieszkania w świetle przepisów obowiązującego prawa,
3. Naruszenie miru domowego,
4. Co zrobić jeśli mimo prośb i nawoływań sąsiad wciąż śmieci lub słucha głośno muzyki?
5. Warunki trzymania zwierząt domowych w mieszkaniu,
6. Czy wolno dokarmiać bezpańskie psy/koty mieszkające na terenie osiedli?
7. Obowiązek i czynności meldunkowe.

17 WRZEŚNIA, WTOREK

Trening pracy z ciałem i umiejętności relaksowania się z elementami karate i samoobrony

Termin: 17.09.2019 r., godz. 09:00-10:00

Prowadzenie: Paweł Bator

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Prelekcja „4 kroki do utrzymania sprawności fizycznej i umysłowej w wieku 60+”

Termin: 17.09.2019 r., godz. 11:00-13:00

Prowadzenie: Piotr Łącki, psycholog

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Psycholog Piotr Łącki opowie o tym, jak utrzymać sprawność fizyczną i umysłową w wieku 60+.

Prelekcja w bardzo przystępnej formie przekazuje wiedzę zawartą w jego książce „Żyj pełnią życia”. Po spotkaniu będzie możliwość otrzymania dedykacji od autora.

Warsztaty z Veritas Group „Las w słoiku”

Termin: 17.09.2019 r., godz. 13:00-15:00

Prowadzenie: Karolina Chara

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (max 15 osób)

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Porady psychologiczne

Termin: 17.09.2019 r., godz. 13:00-14:30

Prowadzenie: Ewa Hryniewicz, psycholog

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 28

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl



Teatr w Muzeum

Termin: 17.09.2019 r., godz. 11:00-12:30

Miejsce: Pawilon Czterech Kopuł. Muzeum Sztuki Współczesnej. Oddział Muzeum Narodowego we Wrocławiu
ul. Wystawowa 1

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 712 71 81

e-mail: edukacja.pawilon@mnwr.pl

Muzeum posiada stały zespół teatralny, który tworzy performance wokół wystaw czasowych i wybranych wątków ekspozycji stałej. Członkowie zespołu wraz z widzami jako ostatni gaszą światła na wystawach czasowych, tworząc performatywne finisaże. Spotykają się po zamknięciu Muzeum, by w skupieniu pracować nad teatralną interpretacją dzieł. Warsztaty są zaproszeniem na prezentację działań Teatru Czterech oraz okazją do wypróbowania na sobie wybranych praktyk tego zespołu.

18 WRZEŚNIA, ŚRODA

Prelekcja „Bezpieczeństwo osobiste seniorów”

Termin: 18.09.2019 r., godz. 09:30-10:30

Prowadzenie: mł. aspirant Michał Kawalec
Komenda Miejska Policji
we Wrocławiu

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Edukacja samorządowa dla seniorów

Termin: 18.09.2019 r., godz. 12:00

Miejsce: zbiórka przed wejściem głównym do
Starego Ratusza (od strony pomnika
A. Fredry)

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (do 50 osób)
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Spotkanie, w trakcie którego seniorzy w asyście przewodnika zwiedzą Stary Ratusz, poznając tam historię wrocławskiego samorządu, a następnie w Sukiennicach w sali sesyjnej z udziałem radnych Rady Miejskiej Wrocławia będą mogli odbyć rozmowę o roli Rady Miejskiej w życiu miasta oraz bieżących sprawach Wrocławia. Przewidywany czas trwania spotkania to około 1,5 godziny.

Odkryj kulisy MWW. Zwiedzanie Muzeum z przewodnikiem

Termin: 18, 25.09 i 2.10.2019 r.,
godz. 13:00-15:30

Miejsce: Muzeum Współczesne Wrocław
pl. Strzegomski 2a

tel. 71 356 42 57

e-mail: mww@muzeumwspolczesne.pl

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 356 42 57

e-mail: a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl

* W trakcie trwania obchodów Dni Seniora Muzeum Współczesne Wrocław oferuje darmowy wstęp dla wszystkich osób w wieku 60+ (wejściówki do odebrania w kasie).

„Ty, którego pamiętam, gdy zdrowy, rumiany...“

Termin: 18.09.2019 r., godz. 13:00-16:00

Miejsce: Muzeum Pana Tadeusza

ul. Rynek 6

zbiórka przy kasach

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 75 50 651 do 658

e-mail: zapisy@ossolineum.pl

Warsztat z cyklu: Muzealni pasjonaci.

Dowiemy się, jak dbano o zdrowie i leczono choroby na szlacheckich dworach. W części warsztatowej samodzielnie przygotujemy mieszanki ziołowe.



19 WRZEŚNIA, CZWARTEK

Warsztaty ze śmiechoterapii

Termin: 19.09.2019 r., godz. 10:00-12:00

Prowadzenie: dr Maria Kmita
humorolog i śmiechoterapeuta

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Prezentacja oferty zdrowotnej dla seniorów przygotowana przez Centrum Medyczne Synexus – Alicja Warzyńska.

Złap równowagę - zajęcia sportowe

Termin: 19.09.2019 r., godz. 12:00-12:45

Miejsce: Orpea Polska - Rezydencja Na Dyrekcyjnej
ul. Dyrekcyjna 5-7
(salka ćwiczeń lub klub seniora, parter)

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 306 90 30

Zajęcia sportowe pod okiem fizjoterapeuty.
Obowiązuje wygodny strój sportowy oraz obuwie zmienne.

Warsztaty efektywnego komunikowania się „Kolory osobowości”

Termin: 19.09.2019 r., godz. 12:00-14:00

Prowadzenie: MEDIPE

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (max 15 osób)
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Warsztaty, podczas których uczestnicy poznają swój indywidualny styl działania, postrzegania oraz

komunikacji. Na przykładach przećwiczymy, w jaki sposób efektywnie rozmawiać i jak odczytywać mowę ciała.

Spotkanie podróżnicze „Meksyk od wybrzeża do wybrzeża”

Termin: 19.09.2019 r., godz. 11:00-13:00

Prowadzenie: Piotr Łącki, psycholog

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

Wstęp wolny

Podróżnik i psycholog Piotr Łącki opowie o swojej 5-tygodniowej podróży przez Meksyk.

Potańcówka w Firleju

Termin: 19.09.2019 r., godz. 18:00-21:00

Miejsce: Ośrodek Działań Artystycznych Firlej
ul. Grabiszyńska 56

Wstęp: 5 zł/osoba (napoje i ciasteczka w cenie),
(max 100 osób)

OPERETKI CZAR – czwartek z operetką Znane i nieznane fragmenty operetek, które podbiły Budapeszt, Wiedeń i Paryż

Termin: 19.09.2019 r., godz. 19:00

Miejsce: Scena Kamienica
ul. Lelewela 15

Wstęp płatny: bilet ulgowy: 40zł
bilet normalny: 45 zł
dla posiadaczy **Wrocławskiej Karty Seniora:** 35 zł

Artyści śpiewacy, wspólnie z tancerzami baletu, wykonają fragmenty z takich dzieł, jak m.in. „Frasquita”, „Dama z portretu”, „Perła z Tokaju”, czy „Bal w Savoyu”.

Wykonawcy: Sylwia Frączek – sopran, Tomasz Maleszewski – tenor, Balet Sceny Kamienica, Ivan Zhukov – fortepian.

20 WRZEŚNIA, PIĄTEK**BEZPŁATNE BADANIA LABORATORYJNE:
kreatynina, glukoza****Termin: 20.09.2019 r., godz. 07:30-11:00****Miejsce:** VITA Przychodnia Lekarzy Specjalistów
i Stomatologów, gabinet zabiegowy
ul. Oławska 15**LIMIT MIEJSC DLA 20 OSÓB****Wstęp bezpłatny:** obowiązuje **REJESTRACJA**
osobista w Przychodni
tel. 71 343 35 56
email: kontakt@vita.wroclaw.pl**Spotkanie prowadzone przez lekarzy
z Venomedica – Specjalistycznego
Centrum Medycznego****Termin: 20.09.2019 r., godz. 10:00-12:00****Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27**Wstęp bezpłatny:** obowiązuja zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Wykład pt. „Dolegliwości proktologiczne osób starszych”, dr n. med. Norbert Zapotoczny.
Pokaz ćwiczeń pt. „Ćwiczenia w dolegliwościach bólowych kręgosłupa”, mgr Tomasz Niedźwiecki.

**BEZPŁATNE BADANIA PAMIĘCI
(przesiewowe)****Termin: 20.09.2019 r., godz. 15:00-17:00****Miejsce:** VITA Przychodnia Lekarzy Specjalistów
i Stomatologów, gabinet zabiegowy
ul. Oławska 15

LIMIT MIEJSC DLA 5 OSÓB

Wstęp bezpłatny: obowiązuje **REJESTRACJA**
osobista w Przychodni
tel. 71 343 35 56
e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

Prelekcja pt. „Społeczne życie bakterii”

Termin: 20.09.2019 r., godz. 15:00-17:00

Prowadzenie: Gabriela Orłowska, Grupa
Rekreacyjno-Sportowa przy WCS

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązuja zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Popularnonaukowy wykład o tym, czym jest mikrobiom oraz o tworzeniu i funkcjonowaniu biofilmu.

„Opowiedz mi swoją historię”. Warsztaty międzypokoleniowe wokół wystawy Krzyszka Orłowskiego „North America”

Termin: 20.09.2019 r., godz. 13:30-15:00

Miejsce: Muzeum Współczesne Wrocław
pl. Strzegomski 2a

tel. 71 356 42 57
e-mail: mww@muzeumwspolczesne.pl

Wstęp bezpłatny: obowiązuja zapisy
tel. 71 356 42 57
e-mail: a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl

* W trakcie trwania obchodów Dni Seniora Muzeum Współczesne Wrocław oferuje darmowy wstęp dla wszystkich osób w wieku 60+ (wejściówki do odebrania w kasie).

„Ekologia – Boże równanie“ Warsztaty, kiermasz i panel dyskusyjny

Termin: 20.09.2019 r., godz. 11:00-14:00

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

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 346 99 10

e-mail: pr@ewst.pl

www.ewst.pl/DFN2019

Krucha równowaga ekologiczna Ziemi jest swego rodzaju Bożym równaniem. Podczas spotkania chcemy na różny sposób pokazać, jaki wpływ mają działania człowieka na tę równowagę. Przewidujemy międzypokoleniowe warsztaty, ekologiczny kiermasz, panel dyskusyjny oraz inne atrakcje. Szczegóły na stronie www.ewst.pl/DFN2019

„Podwieczorek życia“

Termin: 20.09.2019 r., godz. 18:00-20:00

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

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 346 99 10

e-mail: pr@ewst.pl

www.ewst.pl/DFN2019

Podobno nie ma na świecie stworzenia bardziej uciążliwego niż mężczyzna z gorączką lub bez pracy. Jacek – ku przerażeniu całej rodziny – zdołał połączyć te dwa nieszczęścia. Pomysły, jakie rodzą się w jego głowie, wykańczają najbliższych. Czy Ania potrafi dotrzeć do swojego męża? Czy oboje dotrważą do kolacji życia?

Występują: Marzanna Graff

Aleksander Mikołajczak

Reżyseria: Karol Stępkowski

Scenariusz: Marzanna Graff

Muzyka: Danuta Błażejczyk

Mieczysław Jurecki. Po spektaklu spotkanie z aktorami w podwieczorkowym klimacie.

22 WRZEŚNIA, NIEDZIELA

PIOSENKI AGNIESZKI OSIECKIEJ **Zespół Ponad Chmurami prezentuje** **przeboje wybitnej polskiej poetki**

Termin: 22.09.2019 r., godz. 16:00 i 18:30

Miejsce: Scena Kamienica
ul. Lelewela 15

Wstęp płatny: bilet ulgowy: 35 zł
bilet normalny: 40 zł
za okazaniem Wrocławskiej Karty Seniora: 30 zł

Piosenki zostaną zaprezentowane w akustycznych interpretacjach duetu Ponad Chmurami (Katarzyna Jarzynowska i Nikodem T. Jacuk).

23 WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK

Nauka i zrozumienie gry scrabble **- warsztaty**

Termin: 23.09.2019 r., godz. 10:00-11:30

Miejsce: Orpea Polska - Rezydencja Na Dyrekcyjnej
ul. Dyrekcyjna 5-7
(salka ćwiczeń lub klub seniora, parter)

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 306 90 30

Warsztaty dziennikarskie

Termin: 23.09.2019 r., godz. 10:00-11:30

Prowadzenie: Magda Wieteska, dziennikarka

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (do 12 osób)
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Warsztaty na temat udogodnień w mieszkaniu lub domu seniora

Termin: 23.09.2019 r., godz. 13:00-15:00

Prowadzenie: Elżbieta Półtorak
Jadwiga Spychała
„U siebie mimo lat”

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (do 25 osób)
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

24 WRZEŚNIA, WTOREK

Wycieczka do Bolkowa i Książa

Termin: 24.09.2019 r., godz. 07:00 wyjazd

Organizator: Klub Seniora „Magnolia”
przy Stowarzyszeniu „Przyjazne Osiedle”
ul. Wojrowicka 58, Nowy Dwór

Zapisy i informacje o kosztach wycieczki:

Pan Marian
tel. 883 782 839

BEZPŁATNE PORADY: edukacja w cukrzycy

Termin: 24.09.2019 r., godz. 09:00-11:00

Miejsce: VITA Przychodnia Lekarzy Specjalistów
i Stomatologów, gabinet zabiegowy
ul. Oławska 15

LIMIT MIEJSC DLA 5 OSÓB

Wstęp bezpłatny: obowiązuje **REJESTRACJA**
osobista w Przychodni
tel. 71 343 35 56
e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

Trening pracy z ciałem i umiejętności relaksowania się z elementami karate i samoobrony

Termin: 24.09.2019 r., godz. 09:00-10:00

Prowadzenie: Paweł Bator

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (do 25 osób)

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Emerytura i co dalej? Prawo do waloryzacji świadczeń, prawo do podwyższenia świadczenia

Termin: 24.09.2019 r., godz. 11:00-13:00

Prowadzenie: Joanna Małolepszy z ZUS

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (do 25 osób)

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Kto Was zaraził teatrem? Kolekcja Jakuba i Lii Rotbaumów w zbiorach Ossolineum

Termin: 24.09.2019 r., godz. 12:00-13:00

Miejsce: Ossolineum, ul. Szewska 37
Refektarz, parter

Wstęp wolny

Wykład, prelegent: Katarzyna Podolec
(Dział Informacji Naukowej)

Próba ukazania artystycznego życia rodziny Rotbaumów – twórców teatralnych związanych z Wrocławiem.

Spotkanie z rzecznikiem NFZ

Termin: 24.09.2019 r., godz. 13:00-15:00

Prowadzenie: Joanna Mierzwińska

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

25 WRZEŚNIA, ŚRODA

Prelekcja „Bezpieczeństwo osobiste seniorów”

Termin: 25.09. 2019 r., godz. 09:30-10:30

Prowadzenie: mł. aspirant Michał Kawalec
Komenda Miejska Policji
we Wrocławiu

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Jak zmniejszyć rachunki za prąd i nie obawiać się podwyżek

Termin: 25.09.2019 r., godz. 11:00-13:00

Prowadzenie: Piotr Smyrak

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Edukacja samorządowa dla seniorów

Termin: 25.09.2019 r., godz. 12:00

Miejsce: zbiórka przed wejściem głównym do
Starego Ratusza (od strony pomnika
A. Fredry)

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (do 50 osób)
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Spotkanie, w trakcie którego seniorzy w asyście przewodnika zwiedzą Stary Ratusz, poznając tam historię wrocławskiego samorządu, a następnie w Sukiennicach w sali sesyjnej z udziałem radnych Rady Miejskiej Wrocławia będą mogli odbyć rozmowę o roli Rady Miejskiej w życiu miasta oraz bieżących sprawach Wrocławia. Przewidywany czas trwania spotkania to około 1,5 godziny.



Szkolenia dla osób 60+ z zakresu praw konsumenta

Termin: 25.09.2019 r., godz. 14:00-16:00

Prowadzenie: Stowarzyszenie
Euro-Concret

Miejsce: ul. Kościuszki 35 a, II piętro oficyna
– wejście przez bramę 37
(znaki jak na klub karate)

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 500 520 027
e-mail: stowarzyszenie.euroconcret@gmail.com

W ramach szkolenia poruszana będzie tematyka nieuczciwych praktyk stosowanych na różnego rodzaju pokazach i prezentacjach.

Każdy uczestnik otrzyma 4 poradniki tematyczne z serii „Mądry senior przed szkodą”.



Oferujemy pracę dla Opiekunów Osób Starszych w Niemczech

WSPÓŁPRACUJĄC Z NAMI MOŻESZ LICZYĆ NA:

- Szkolenia językowe i medyczne
- Zapewniony i opłacony transport
- Profesjonalną opiekę koordynatora
- Ubezpieczenie i legalne oferty
- Extra premie i bonusy

ZAROBKI DO 1800 EURO NETTO

Zaufało nam już 5000 zadowolonych opiekunów.

Skorzystaj i Ty!

Praca w Niemczech czeka na Ciebie!

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

+ 48 71 75 88 150

rekrutacja@veritas-opieka.pl

Twój Bliski potrzebuje opieki?

ZAPEWNIAMY TAKŻE KOMPLEKSOWĄ
OPIEKĘ DLA SENIORÓW W POLSCE

**DZIAŁAMY NA TERENIE
CAŁEJ POLSKI**

POZNAJ NASZĄ OFERTE:

Opieka całodobowa już od 2 200 ZŁ

Pomoc w prowadzeniu gospodarstwa domowego

Towarzystwo w czynnościach dnia codziennego

Opieka wykwalifikowanych koordynatorów

Współpraca z firmą będącą na rynku opieki od 7 lat

Legalnie zatrudniane opiekunki

VERITAS POLSKA

UL. GRABISZYŃSKA 241 A, 53-234 WROCŁAW

+ 48 88 15 33 333

kontakt@veritas-polska.pl

www.veritas-polska.pl



VERITAS
group

Bezpłatne konsultacje



Cukrzyca

Dla osób zmagających się z cukrzycą typu II:

- **bezpłatna konsultacja lekarska**

Zwyrodnienia stawu biodrowego i/lub kolanowego

Dla pełnoletnich osób zmagających się z bólem stawu kolanowego i/lub biodrowego, który nie ustępuje pomimo stosowania leków przeciwbólowych:

- **bezpłatna konsultacja lekarska**

Atopowe Zapalenie Skóry u dorosłych

Dla osób w wieku 18 – 75 lat, leczących się na AZS:

- **bezpłatna konsultacja dermatologiczna**

Atopowe Zapalenie Skóry u dzieci

Dla dzieci w wieku 12 – 18 lat, leczących się na AZS:

- **bezpłatna konsultacja dermatologiczna**

Niealkoholowe stłuszczenie wątroby

Dla osób z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby:

- **bezpłatna konsultacja lekarska**

Szczegóły i zapisy: 71 778 88 13



www.przychodniasynexus.pl

Centrum Medyczne Synexus
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 12
Wrocław

Osoby odwiedzające przychodnię Synexus poza możliwością **bezpłatnego** skonsultowania swoich dolegliwości, zyskują szansę na **nowe możliwości terapeutyczne** w ramach prowadzonych przez nasze placówki programów badań klinicznych nowych leków i terapii.

Centrum Medyczne Synexus to międzynarodowa sieć ośrodków badań klinicznych. Od ponad 20 lat zajmujemy się prowadzeniem programów klinicznych dla pacjentów z różnymi schorzeniami. W Polsce działamy w 8 miastach: Częstochowie, Gdańsku, Gdyni, Katowicach, Łodzi, Poznaniu, Warszawie i Wrocławiu. Poza działalnością badawczą realizujemy również programy promocji zdrowia, w ramach których świadczymy bezpłatne badania profilaktyczne i kontrolne. Z naszych usług skorzystało już ponad 300 tysięcy pacjentów w całej Polsce.



Centrum Medyczne Synexus
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 12
Wrocław

Szczegóły i zapisy: 71 778 88 13





GEERS 
DOBRY SŁUCH

Jesienią świętujemy Dzień Seniora

Z tej okazji serdecznie zapraszamy
na **bezpłatne badania** słuchu
do naszych salonów **we Wrocławiu:**

- ul. Św. Antoniego 21
tel.: **71 343 31 69**
- ul. Piłsudskiego 66
tel.: **71 781 54 10**
- ul. Piotra Skargi 21
tel.: **71 344 45 27**
- pl. Powstańców Śl. 11/1 (rondo)
tel.: **71 338 03 93**
- ul. H. Sienkiewicza 42
tel.: **71 321 01 88**

Upzejmie prosimy o telefoniczne
umawianie wizyt.

*Testy słuchu nie stanowią diagnozy medycznej w rozumieniu ustawy
z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej.*

Dodatkowo do końca
października przygotowaliśmy

SPECJALNĄ OFERTĘ

Promocyjną

baterie w cenie

9 zł

za opakowanie



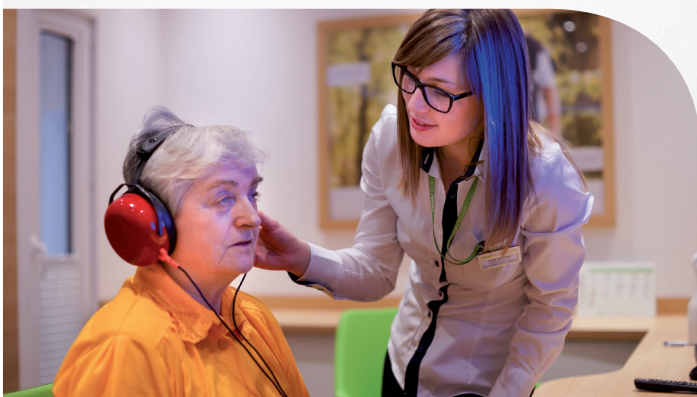
Dla Klientów,
którzy zrobią u nas
badanie słuchu
czeka PREZENT!



PUDEŁECZKO NA LEKI



bezpłatne przeglądy
dla wszystkich posiadaczy
aparatów słuchowych



Umów się na wizytę telefonicznie
lub na stronie www.geers.pl.

Warsztat: Barokowe rebusy w klasztornym refektarzu

Termin: 25.09.2019 r., godz. 12:00-13:00

Prowadzenie: Aldona Mikucka

Miejsce: Ossolineum, ul. Szewska 37
Refektarz, parter

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 75 50 651 do 658
e-mail: zapisy@ossolineum.pl

Przyjrzymy się barokowym malowidłom zdobiącym sklepienie dawnego refektarza, rozszyfrujemy ich treści ukryte pod postacią symboli.

26 WRZEŚNIA, CZWARTEK

Trening mózgu – warsztaty i ćwiczenia

Termin: 26.09.2019 r., godz. 10:00-11:00

Miejsce: Orpea Polska - Rezydencja Na Dyrekcyjnej
ul. Dyrekcyjna 5-7
(salka ćwiczeń lub klub seniora, parter)

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 772 49 40

Wokół wrocławskiego rynku – wycieczka dla seniorów

Termin: 26.09.2019 r., godz. 10:00-12:00

Miejsce: Zbiórka przy fontannie
na wrocławskim Rynku

Wstęp płatny: dla posiadaczy
Wrocławskiej Karty Seniora: 10 zł/osoba
dla pozostałych seniorów: 15 zł/osoba

Choć zna go każdy mieszkaniec Wrocławia, to w jego zabudowie ukryta jest cała masa tajemnic, które odkryjemy w czasie spaceru.

Prelekcja na temat zaburzeń słuchu i wzroku + bezpłatne badania wzroku i słuchu

Termin: 26.09.2019 r., godz. 11:00-14:00

Prowadzenie: Geers Dobry Słuch
oraz Vision Express

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

Wstęp wolny

Dla uczestników upominki i bezpłatny przegląd aparatów słuchowych.

Efektywne zarządzanie budżetem domowym

Termin: 26.09.2019 r., godz. 14:00-16:00

Prowadzenie: Fundacja Pro Economico Bono

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Oszczędności i inwestycje – co warto o nich wiedzieć? Najczęściej popełniane błędy przy lokowaniu oszczędności. Jak unikać ryzykownych inwestycji (piramidy finansowe).

Odwrócona hipoteka.

Lwów we Wrocławiu, Wrocław we Lwowie – o lwowskich korzeniach Ossolineum i działalności we Lwowie dzisiaj

Termin: 26.09.2019 r., godz. 18:00-19:00

Miejsce: Ossolineum, ul. Szewska 37
Refektarz, parter

Wstęp wolny

Wykład z cyklu „Z Ossolińskiej kolekcji.

Tajemnice i odkrycia“; **prelegent:** Wiktoria Malicka

HISZPAŃSKI WIECZÓR Z CARMEN **Sceny z najstynniejszej opery świata przeplatane zarzuelami i tańcami hiszpańskimi**

Termin: 26.09.2019 r., godz. 19:00

Miejsce: Scena Kamienica
ul. Lelewela 15

Wstęp płatny: bilet ulgowy: 40 zł
bilet normalny: 45 zł
dla posiadaczy **Wrocławskiej Karty Seniora:** 35 zł

Hiszpański Wieczór z Carmen to podróż po słonecznej Sewilii przy dźwiękach najstynniejszej opery świata. **Wykonawcy:** Katarzyna Haras – mezzosopran (Carmen), Tomasz Maleszewski – tenor (Don Jose), Jacek Jaskuła – baryton (Escamillo), Balet Sceny Kamienica, Ivan Zhukov – fortepian.

27 WRZEŚNIA, PIĄTEK

Spotkanie ze sztuką – wykład, część 1

Termin: 27.09.2019 r., godz. 10:00-11:00

Miejsce: Orpea Polska - Rezydencja Na Dyrekcyjnej
ul. Dyrekcyjna 5-7
(salka ćwiczeń lub klub seniora, parter)

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 306 90 30

Spotkanie, które koncentruje się wokół szeroko rozumianego piękna, estetyki i sztuki.

Szczęśliwi w tańcu **- zajęcia taneczne dla seniorów**

Termin: 27.09.2019 r., godz. 12:00-13:00

Prowadzenie: Joanna Stanisławska
instruktorka tańca

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Spotkanie Weteranów, prelekcja i wystawa fotograficzna dotycząca Jugosławii

Termin: 27.09.2019 r., godz. 12:00-14:00

Prowadzenie: Zrzeszenie Weteranów
Poza Granicami Państwa

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

Wstęp wolny

Power fitness dla seniora. Ćwiczenia ogólnorozwojowe dla seniora

Termin: 27.09.2019 r., godz. 15:00-16:00

Prowadzenie: Veritas Group

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

Wstęp wolny: obowiązuje wygodny strój, obuwie
zmienne i butelka wody.

BEZPŁATNE BADANIA PAMIĘCI (przesiewowe)

Termin: 27.09.2019 r., godz. 15:00-17:00

Miejsce: VITA Przychodnia Lekarzy Specjalistów
i Stomatologów, gabinet zabiegowy
ul. Oławska 15

LIMIT MIEJSC DLA 5 OSÓB

Wstęp bezpłatny: obowiązuje **REJESTRACJA**
osobista w Przychodni
tel. 71 343 35 56,
e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

Turniej tenisa stołowego seniorów o Puchar Prezesa Stowarzyszenia

Termin: 27.09.2019 r., godz. 16:00

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”
przy Stowarzyszeniu „Przyjazne Osiedle”
ul. Wojrowicka 58, Nowy Dwór

Wstęp wolny

„Dolnośląski Uniwersytet Trzeciego Wieku i Przyjaciele”. Spotkanie teatralne w Dolnośląskiej Szkole Wyższej

Termin: 27.09.2019 r., godz. 15:00-17:00

Miejsce: DSW, ul. Strzegomska 55, aula

Wstęp wolny

Zapraszamy na spektakle:

1. Damskie ploteczki.

Spektakl Dolnośląskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, reż. Renata Kaniecka.

2. Sto lat w modzie i piosence. Spektakl Uniwersytetu III Wieku Kłodzko przy Muzeum Ziemi Kłodzkiej, reż. Elżbieta Karkulewska.

3. Powódź. Spektakl Towarzystwa Kultury Czynnej Wrocław. Grupy Międzypokoleniowe, reż. Jolanta Sakowska.

„Wszystkie ulice na S”. Spektakl poetycki przygotowany i opracowany merytory- cznie przez Justynę Paluch

Termin: 27.09.2019 r., godz. 18:00-19:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Filia nr 5 - Biblioteka Grafit
ul. Namysłowska 8

Wstęp wolny

Młodzi poeci z Grupy Hurtownia przedstawią spektakl z oprawą muzyczną.

28 WRZEŚNIA, SOBOTA

Pchli Targ oraz Wymianka Sąsiedzka

Termin: 28.09.2019 r., godz. 12:00-15:00

Miejsce: Firlej | Ośrodek Działań Artystycznych
ul. Grabiszyńska 56
tel. 531 866 532

Wstęp wolny

Każdy, kto ma w swoich szafach rzeczy niepotrzebne, może je przynieść i sprzedać bądź wymienić. Na Pchlim Targu znajdziemy wiele starych przedmiotów, zaś Wymianka Sąsiedzka koncentruje się na odzieży.

Spacer interaktywny, tematyczny „Na zakręcie, czyli o trudnych wyborach“ Warsztat plastyczny „ABC garncarstwa dla seniorów“

Termin: spacer **28.09.2019 r., godz. 13:30-14:30**
warsztat **28.09.2019 r., godz. 15:00-17:00**

Miejsce: Gmach Główny
Muzeum Narodowego we Wrocławiu
pl. Powstańców Warszawy 5
galerie MNWr. na I i II piętrze

Warsztat: sala 116 na I piętrze MNWr.

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

Tematem spaceru będzie omówienie dzieł plastycznych zawierających wątki narracyjne odwołujące się do przełomów lub innych ważnych momentów w życiu ludzkim. Zapraszamy też na relaksujące spotkanie, podczas którego będzie można wykonać oryginalną ozdobę ceramiczną.

29 WRZEŚNIA, NIEDZIELA



TARGI SENIORALNE

Termin: 29.09.2019 r., godz. 10:00-16:00

Miejsce: Teatr Polski
ul. Gabrieli Zapolskiej 3

Wstęp wolny

W trakcie targów będzie prezentowana różnorodna oferta ok. 50 Partnerów Wrocławskiej Karty Seniora. Specjalne rabaty oraz bezpłatne konsultacje i porady z zakresu edukacji, kultury, zdrowia, sportu, turystyki i rekreacji.



KONCERT „GDY OPERA SPOTYKA SIĘ Z OPERETKĄ”

Termin: 29.09.2019 r., godz. 17:00

Miejsce: Teatr Polski
ul. Gabrieli Zapolskiej 3

Wstęp bezpłatny: zaproszenia do odebrania **23 września 2019** we Wrocławskim Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, Punkt Informacyjny, w godz. **09:00-15:00** jedna osoba może otrzymać max **2 zaproszenia**.

Podczas wydarzenia przeniesiemy się w podróż po słynnych dziełach operowych i operetkowych. Artyści zaprezentują także fragmenty z rzadko wykonywanych w Polsce dzieł.

Organizator: Scena Kamienica.

Obsada: Sylwia Frączek – tenor, Liza Wesołowska – sopran, Tomasz Maleszewski – tenor, Magdalena Jaszczak – fortepian.

Czas trwania: 120' (jedna przerwa)

30 WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK

„Ćwiczenie Taoistycznego Tai Chi uczyni cię zdrowszym, sprawniejszym i młodszym”. Tydzień bezpłatnych zajęć w Klubie Taoistycznego Tai Chi

**Termin: 30.09.2019 r., godz. 10:00-12:00
godz. 16:30-18.30**

Miejsce: Klub Taoistycznego Tai Chi
– Oddział Wrocław, Wejście „B”
od ul. Kazimierza Wielkiego 27
IV piętro (winda)

Wstęp bezpłatny

Obowiązują wygodny strój i buty zmienne.

Spotkanie autorskie z seniorami, twórcami książki pt: „Mój przyjaciel smartfon”

Termin: 30.09.2019 r., godz. 12:00-14:00

Prowadzenie: Magda Wieteska

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6

Wstęp wolny

1 PAŹDZIERNIKA, WTOREK

Trening pracy z ciałem i umiejętności relaksowania się z elementami karate i samoobrony

Termin: 01.10.2019 r., godz. 09:00-10:00

Prowadzenie: Paweł Bator

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl



VII SENIORALNY PRZEGLĄD MAŁYCH FORM TEATRALNYCH I KABARETÓW

Termin: 01.10.2019 r., godz. 10:00-17:00

Miejsce: Centrum Kultury AGORA, ul. Serbska 5 A
/sala teatralna/ parter

Wstęp wolny

W przeglądzie zaprezentują się teatralne i kabaretowe grupy senioralne z całego Dolnego Śląska.

Kultura przez wszystkie przypadki: Dzielnica Czterech Świątyn

Termin: 01.10.2019 r., godz. 10:00-12:00

Miejsce: Dzielnica Czterech Świątyn

Wstęp: dla posiadaczy

Wrocławskiej Karty Seniora: 10 zł osoba
dla pozostałych seniorów: 15 zł osoba

Obowiązują wcześniejsze zapisy:

e-mail: odkryjwroclaw@gmail.com

Bezpłatne konsultacje psychologiczne

Termin: 01.10.2019 r., godz. 12:00-13:00

Prowadzenie: MEDIPE

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 23

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Spotkanie z autorką poezji, dziennikarką Anną Leśniewską

Termin: 01.10.2019 r., godz. 16:00

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”

przy Stowarzyszeniu „Przyjazne Osiedle”
ul. Wojrowicka 58, Nowy Dwór

Wstęp wolny

**„Ćwiczenie Taoistycznego Tai Chi uczyni cię zdrowszym, sprawniejszym i młodszym”.
Tydzień bezpłatnych zajęć w Klubie Taoistycznego Tai Chi**

Termin: 01.10.2019 r., godz. 17:30-19:30

Miejsce: Klub Taoistycznego Tai Chi
– Oddział Wrocław, Wejście „B”
od ul. Kazimierza Wielkiego 27
IV piętro (winda)

Wstęp bezpłatny: obowiązują wygodny strój i buty zmienne.

2 PAŹDZIERNIKA, ŚRODA

Prelekcja „Bezpieczeństwo osobiste seniorów”

Termin: 02.10. 2019 r., godz. 09:30-10:30

Prowadzenie: mł. asp. Michał Kawalec
Komenda Miejska Policji
we Wrocławiu

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

**„Ćwiczenie Taoistycznego Tai Chi uczyni cię zdrowszym, sprawniejszym i młodszym”.
Tydzień bezpłatnych zajęć w Klubie Taoistycznego Tai Chi**

Termin: 02.10.2019 r., godz. 17:30-19:30

Miejsce: Klub Taoistycznego Tai Chi
– Oddział Wrocław, Wejście „B”
od ul. Kazimierza Wielkiego 27
IV piętro (winda)

Wstęp bezpłatny: obowiązują wygodny strój i buty zmienne.

Spotkanie autorskie z pisarzem Tomaszem Niedzielą

Termin: 02.10.2019 r., godz. 16:00-18:00

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

Wstęp wolny

Prezentacja dorobku literackiego, w tym najnowszej książki łemkowskiej „Szepty, szeptuchy”.

Puchar Wrocławia – Taniec Towarzyski. Pary Taneczne Amatorskie „Bądź gwiazdą tańca wśród seniorów” SENIOR STAR 2019

Termin: 02.10.2019 r., godz. 16:00-19:00

Prowadzenie: Andrzej Turkiewicz
i Stowarzyszenie TRATWA

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

Wstęp bezpłatny

Zapisy dla uczestników Pucharu
(dla singli i par, wiek 50+), tel. 609 638 438

Zapisy dla widzów: tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

3 PAŹDZIERNIKA, CZWARTEK

„Ćwiczenie Taoistycznego Tai Chi uczyni cię zdrowszym, sprawniejszym i młodszym”. Tydzień bezpłatnych zajęć w Klubie Taoistycznego Tai Chi

Termin: 03.10.2019 r., godz. 10:30-11:30

Miejsce: Klub Taoistycznego Tai Chi
– Oddział Wrocław, Wejście „B”
od ul. Kazimierza Wielkiego 27
IV piętro (windą)

Wstęp bezpłatny: obowiązuje wygodny strój i buty zmienne.

Prelekcje „Żyłaki kończyn dolnych oraz możliwości ich leczenia”

Termin: 03.10.2019 r., godz. 12:00-14:00

Prowadzenie: Centrum Medyczne ArsMedis
dr n. med. Maciej Garbień

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

BEZPŁATNE BADANIE WZROKU

Termin: 03.10.2019 r., godz. 15:00

Prowadzenie: Ewelina Bogdan, optometrysta

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”
przy Stowarzyszeniu „Przyjazne Osiedle”
ul. Wojrowicka 58, Nowy Dwór

Wstęp wolny



GALA AMATORSKICH CHÓRÓW SENIORALNYCH

Termin: 03.10. 2019 r., godz. 15:00-17:00

Prowadzenie: Maciej Michałkowski
„Scena Kamienica”

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

Wstęp wolny





BAL SENIORA

Termin: 03.10.2019 r., godz. 17:00-22:00

organizatorzy: Polski Komitet Pomocy
Społecznej i Fundacja Teraz Życie

Miejsce: Restauracja Letnia w ZOO

Wstęp: 35 zł/osoba (cena zawiera napoje + ciastka,
reszta menu do zakupienia promocyjnych cenach),
obowiązują zapisy (max 300 osób)

tel. 609 660 132

Piotr Płaksin. Teatralne przedstawienie wiersza Juliana Tuwima

Termin: 03.10.2019 r., godz. 17:00-19:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna
Filia nr 5 - Biblioteka Grafit
ul. Namysłowska 8

Wstęp wolny

W trakcie spotkania wiersz Juliana Tuwima w dowcipnej aranżacji przedstawią seniorki, czytelniczki biblioteki. Przygotowanie i opieka artystyczna: Iwona Przeplaska-Zwierzyńska.

4 PAŹDZIERNIKA, PIĄTEK

Spotkanie ze sztuką – wykład, część 2

Termin: 04.10.2019 r., godz. 10:00-11:00

Miejsce: Orpea Polska - Rezydencja Na Dyrekcyjnej
ul. Dyrekcyjna 5-7
(salka ćwiczeń lub klub seniora, parter)

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 306 90 30

„Ćwiczenie Taoistycznego Tai Chi uczyni cię zdrowszym, sprawniejszym i młodszym”. Tydzień bezpłatnych zajęć w Klubie Taoistycznego Tai Chi

Termin: 04.10.2019 r., godz. 10:00-12:00

Miejsce: Klub Taoistycznego Tai Chi
– Oddział Wrocław, Wejście „B”
od ul. Kazimierza Wielkiego 27
IV piętro (winda)

Wstęp bezpłatny: obowiązuje wygodny strój
i buty zmienne.

Szczęśliwi w tańcu – zajęcia taneczne dla seniorów

Termin: 04.10. 2019 r., godz. 12:00-13:00

Prowadzenie: Joanna Stanisławska
instruktorka tańca

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

„Bezpieczny senior” – na co zwrócić uwagę, żeby nie dać się oszukać, podpisując umowę czy odbierając telefon od nieznanym osób

Termin: 04.10.2019 r., godz. 10:00-12:00

Prowadzenie: MEDIPE

Miejsce: WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy (max 15 osób)
tel. 71 772 49 40
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Warsztaty, podczas których uczestnicy na przykładach poznają i omówią najpopularniejsze metody i sposoby nieuczciwego zawierania umów.

Finał konkursu literackiego „Wrzeczona czasu”. Wręczenie nagród dla laureatów

Termin: 04.10.2019 r., godz. 16:00-17:00

Prowadzenie: Anna Paciorek i Magda Wieteska

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

Wstęp wolny

„Stachuriada”: spotkanie poetycko-muzyczne poświęcone twórczości Edwarda Stachury w 40. rocznicę jego śmierci.

Termin: 04.10.2019 r., godz. 17:00-19:30

Prowadzenie: Anna Paciorek

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

Wstęp wolny

Próba Chóru Melomana, specjalnie dedykowana na wrocławskie Dni Seniora

Termin: 04.10.2019 r., godz. 16:00-17:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki
pl. Wolności 1

Wstęp: darmowe zaproszenia. Liczba miejsc jest ograniczona do 100 biletów na próbę.

Zaproszenia dostępne **od 2 września** 2019, we Wrocławskim Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, Punkt Informacyjny (parter), w godz. 09:00-15:00

MILORD DE PARIS

Muzyczna komedia teatralna z pokazem rewii paryskiej i piosenką francuską w tle

Termin: 04.10.2019 r., godz. 19:00

Miejsce: Scena Kamienica
ul. Lelewela 15

Inauguracja sezonu symfonicznego Narodowego Forum Muzyki

Termin: 04.10.2019 r., godz. 19:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki
pl. Wolności 1

Wstęp: bilet w cenie specjalnej 20 zł.

W dniach **6 września – 4 października seniorzy** posiadający Wrocławską Kartę Seniora będą mogli zakupić bilety w kasie NFM na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie (jedna osoba może zakupić maksymalnie 2 bilety na dane wydarzenie).

**PULA BILETÓW W PROMOCJI
JEST OGRANICZONA.**

6 PAŹDZIERNIKA, NIEDZIELA

Oprowadzanie po wystawie stałej „Dolnoślązacy. Pamięć, kultura, tożsamość“

Termin: 06.10.2019 r., godz. 10:00-11:30

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki
pl. Wolności 1

Wstęp wolny

Klasyki wiedeńscy. Koncert w Narodowym Forum Muzyki

Termin: 06.10.2019 r., godz. 18:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki
pl. Wolności 1

Wstęp: bilet w cenie specjalnej 10 zł.

W dniach **6 września – 4 października seniorzy** posiadający Wrocławską Kartę Seniora będą mogli zakupić bilety w kasie NFM na wybrane

wydarzenia w specjalnej cenie (jedna osoba może zakupić maksymalnie 2 bilety na dane wydarzenie).

**PULA BILETÓW W PROMOCJI
JEST OGRANICZONA.**

Wieczorek taneczny „Wiwat senior”.
W programie: dobra zabawa i niespodzianki.

Termin: 06.10.2019 r., godz. 16:00

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”
przy Stowarzyszeniu „Przyjazne Osiedle”
ul. Wojrowicka 58, Nowy Dwór

Wstęp wolny

WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE:

Spotkanie ze sztuką – wykład

Termin: 10.10.2019 r., godz. 10:00-11:00

Miejsce: Orpea Polska - Rezydencja Na Dyrekcyjnej
ul. Dyrekcyjna 5-7
(salka ćwiczeń lub klub seniora, parter)

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy
tel. 71 306 90 30

NARODOWE FORUM MUZYKI

Wielka Symfonia

Termin: 11.10.2019 r., godz. 19:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki
pl. Wolności 1

Wstęp: bilet w cenie specjalnej 20 zł.

W dniach 6 września – 4 października seniorzy posiadający Wrocławską Kartę Seniora będą mogli zakupić bilety w kasie NFM na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie (jedna osoba może zakupić maksymalnie 2 bilety na dane wydarzenie).

**PULA BILETÓW W PROMOCJI
JEST OGRANICZONA.**

Hebrajskie Pieśni

Termin: 12.10.2019 r., godz. 18:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki
pl. Wolności 1

Wstęp: bilet w cenie specjalnej 20 zł.

W dniach **6 września – 4 października seniorzy posiadający Wrocławską Kartę Seniora** będą mogli zakupić bilety w kasie NFM na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie (jedna osoba może zakupić maksymalnie 2 bilety na dane wydarzenie).

**PULA BILETÓW W PROMOCJI
JEST OGRANICZONA.**



WYŚCIGI KONNE – PARTYNICE

Termin: 13.10.2019 r., godz. 13:00-18:00

W programie wyścigi konne: 7 gonitw, prezentacja koni na padoku **o godz. 14:15**, pierwsza gonitwa **o godz. 14:45**, kolejne co pół godziny, oprowadzanki na koniach dla seniorów.

Zwiedzanie z instruktorem: stajni, hal jeździeckich, terenów zaplecza wyścigowego.

„Seniorska łoża VIP” – udostępnienie obiektu łoży VIP dla wrocławskich seniorów, udział przedstawicieli organizacji wrocławskich seniorów w dekoracjach zwycięzców gonitw na padoku wyścigowym, stoiska partnerów Dni Seniora: biura organizujące wycieczki dla seniorów, punkty badania wzroku, słuchu, oferta fitness dla seniorów (ćwiczenia poprawiające sprawność fizyczną), warsztaty dekorowania kapeluszy, taniec dla seniorów.

Wstęp wolny

Recital fortepianowy Romana Salyutova

Termin: 22.10.2019 r., godz. 19:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki
pl. Wolności 1

Wstęp: bilet w cenie specjalnej 15 zł.

W dniach **6 września – 4 października seniorzy posiadający Wrocławską Kartę Seniora** będą mogli zakupić bilety w kasie NFM na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie (jedna osoba może zakupić maksymalnie 2 bilety na dane wydarzenie).

**PULA BILETÓW W PROMOCJI
JEST OGRANICZONA.**

Muzyczna opowieść

Termin: 08.11.2019 r., godz. 19:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki
pl. Wolności 1

Wstęp: bilet w cenie specjalnej 25 zł.

W dniach **6 września – 4 października seniorzy posiadający Wrocławską Kartę Seniora** będą mogli zakupić bilety w kasie NFM na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie (jedna osoba może zakupić maksymalnie 2 bilety na dane wydarzenie).

**PULA BILETÓW W PROMOCJI
JEST OGRANICZONA.**

AUDIOCARE APARATY SŁUCHOWE S.C.

Termin: od 06.09.2019 r. do 06.10.2019 r.

godz. 09:00-17:00

Miejsce: ul. Kamiennogórska 10
gabinet nr 6, 1 piętro (po wcześniejszym
ustaleniu telefonicznym)

Każdy senior może skorzystać z bezpłatnego, dokładnego badania słuchu, konsultacji na temat doboru aparatu słuchowego, wypożyczyć aparat. Wszystkie usługi wykonywane są przez wykwalifikowanego protetyka słuchu.

W każdy wtorek podczas trwania Dni Seniora (10.09.2019, 17.09.2019, 24.09.2019, 1.10.2019, 08.10.2019) w godzinach 10:00-12:00, działać będzie infolinia z konsultacjami telefonicznymi i bezpłatnymi poradami:

tel. 668 104 075

**Otwarcie nowego salonu optycznego LOOK
oraz salonu protetyki słuchu AUDIOCARE**

Termin: 02.08.2019 r., godz. 10:00

**ONE DAY CLINIC. Bezpłatne badania wzroku
+ rabat na okulary 200 zł do odebrania podczas
Targów Senioralnych**

Termin: od 06.09.2019 r. do 06.10.2019 r.

godz. 09:00-17:00, (pn-pt)

Miejsce: Klinika Optyczno-Okulistyczna
ul. Strzegomska 202 a/1

Minimalna wartość zamówienia przed rabatem 400 zł. Prosimy, aby na badania zabrać ze sobą wszystkie okulary, które pacjent nosi na co dzień.

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

tel. 71 356 97 08

AnalgoMed **Zintegrowane Centrum Leczenia Bólu**

Miejsce: ul. Powstańców Śląskich 95
tel. 71 757 11 11

Boli? Nie musi. Przyjdź do Zintegrowanego Centrum Leczenia Bólu AnalgoMed i sprawdź ofertę dla seniorów.

10% zniżki na konsultację dla seniora na hasło „Dni Seniora 2019”.

Oferta ważna na jedną wybraną usługę,
od 02.09.2019 r. do 31.01.2020 r.



Centrum Medyczne SYNEXUS

Termin: 06.09 – 06.10.2019 r.

Miejsce: Synexus Polska Sp. z o.o.
Oddział Wrocław
ul. Curie-Skłodowskiej 12
tel. 71 795 06 18

Przychodnia Synexus serdecznie zaprasza na **bezpłatne konsultacje** w ramach **Akcji Promocji Zdrowia**. Prowadzimy zakrojone na szeroką skalę programy profilaktyczne i terapeutyczne z zakresu wielu jednostek chorobowych.

Cieszymy się uznaniem wśród pacjentów, zwłaszcza osób starszych, czego wyrazem jest otrzymanie w marcu 2015 r. zaszczytnego tytułu „Przyjaźni Seniorom” w kategorii bezpłatne badania profilaktyczne w ramach ogólnopolskiego Konkursu Srebrnej Gospodarki „Przyjaźni Seniorom”.

WCZASY ŚWINOUJŚCIE

Biuro Turystyczne Bratniak
z okazji Dni Seniora proponuje:

7 DNI Z WYŻYWIENIEM

Termin: 28.09 – 05.10.2019 r.
05.10 – 12.10.2019 r.
12.10 – 19.10.2019 r.

Miejsce: Świnoujście

Dom Wczasowy Karkonosze
ul. Kasprowicza 1

Koszt pobytu: 725 zł za osobę.

Cena zawiera:

zakwaterowanie, wyżywienie 3 x dziennie.

Gratis wieczorek zapoznawczy
(wieczorek będzie zorganizowany przy minimum
25 osobach).

Dojazd do Świnoujścia we własnym zakresie.

Wstęp: obowiązują zapisy

Biuro Turystyczne Bratniak
ul. Rynek 56/57/3, Wrocław
tel. 697 09 45 00, 71 344 82 48
e-mail: info@bratniak.turystyka.pl

Liczba miejsc ograniczona.

Jesienny wypoczynkowy wyjazd do Świnoujścia.
Zakwaterowanie w pok. łaz, TV, WiFi.

WCZASY KUDOWA ZDRÓJ

Biuro Turystyczne Bratniak
z okazji Dni Seniora proponuje:

7 DNI Z WYŻYWIENIEM

Termin: 29.09 – 06.10.2019 r.
06.10 – 13.10.2019 r.
17.10 – 24.10.2019 r.

Miejsce: Kudowa Zdrój
Willa Pod Gwiazdami
ul. Słowackiego 4

Koszt pobytu: 700 zł za osobę.

Cena zawiera:
zakwaterowanie, wyżywienie 2 x dziennie.

Gratis wieczorek zapoznawczy
(wieczorek będzie zorganizowany przy minimum
25 osobach), 1 x masaż częściowy, 2 x lampa sollux.

Dojazd do Kudowy Zdrój we własnym zakresie.

Wstęp: obowiązują zapisy
Biuro Turystyczne Bratniak
ul. Rynek 56/57/3, Wrocław
tel. 697 09 45 00, 71 344 82 48
e-mail: info@bratniak.turystyka.pl

Liczba miejsc ograniczona.
Jesienny wypoczynkowy wyjazd do Kudowy Zdroju.
Zakwaterowanie w pok. łaz, TV, WiFi.

Rehabilitacja z kuponem rabatowym - 15% zniżki

Termin: 06.09 – 06.10.2019 r.

Miejsce: VITA Przychodnia Lekarzy Specjalistów
i Stomatologów, gabinet zabiegowy
ul. Oławska 15

Wstęp: obowiązuje **REJESTRACJA**

osobista w Przychodni

tel. 71 343 35 56

e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

Konsultacja geriatryczna z kuponem rabatowym - 20% zniżki, LIMIT MIEJSC

Termin: 12.09 i 19.09.2019 r., godz. 09:00

Limit: 1 miejsce

Termin: 16.09 i 23.09.2019 r., godz. 15:00, 16:00

Limit: 2 miejsca

Miejsce: VITA Przychodnia Lekarzy Specjalistów
i Stomatologów, gabinet zabiegowy
ul. Oławska 15

Wstęp: obowiązuje **REJESTRACJA**

osobista w Przychodni

tel. 71 343 35 56

e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

TEATR SCENA KAMIENICA

– próby Wrocławskiego Chóru Seniora

Termin: każdy wtorek w godz. 14:00–16:00

Miejsce: Teatr Scena Kamienica
ul. Joachima Lelewela 15

Wstęp wolny: obowiązuje **rezerwacja biletów**

informacje o wydarzeniach

tel. 884 898 268

e-mail: bilety@scenakamienica.pl

HARMONOGRAM DNI SENIORA W DZIENNYM DOMU POMOCY „NA CIEPŁEJ”

TAI CHI dla każdego + pokaz tańca z szablą

Termin: 11.09.2019 r., godz. 11:00-12:00

Prowadzenie: mgr Iga Jaworska-Gruszczyńska

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
ul. Ciepła 15b, parter (aula)

Wstęp wolny: obowiązują zapisy

tel. 71 799 30 40

Piosenki Anny Jantar. Recital Anny Żebrowskiej

Termin: 11.09.2019 r., godz. 14:00-16:00

Prowadzenie: akompaniator Maciej Kieres

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
ul. Ciepła 15b, parter (aula)

Wstęp wolny: obowiązują zapisy

tel. 71 799 30 40

Impreza taneczna z muzyką na żywo - zespół FIVE & MORE

Termin: 12.09.2019 r., godz. 14:00-18:00

Prowadzenie: mgr Szymon Chrobak

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
ul. Ciepła 15b, parter (aula)

Wstęp wolny: obowiązują zapisy

tel. 71 799 30 40

ZDROWY KRĘGOSŁUP z elementami Pilatesu

Termin: 17.09.2019 r., godz. 11:00-12:00

Prowadzenie: mgr Eugenia Niekiwajko

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
ul. Ciepła 15b, parter (aula)

Wstęp wolny: obowiązują zapisy
tel. 71 799 30 40

W Tanecznym Kręgu – tańce etniczne

Termin: 18.09.2019 r., godz. 11:00-12:00

Prowadzenie: Agnieszka Zygmunt
dr choreoterapii

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
ul. Ciepła 15b, parter (aula)

Wstęp wolny: obowiązują zapisy
tel. 71 799 30 40

Ćwiczenia ogólnousprawniające

Termin: 19.09.2019 r., godz. 11:00-12:00

Prowadzenie: mgr Katarzyna Rudnicka

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
ul. Ciepła 15b, parter (aula)

Wstęp wolny: obowiązują zapisy
tel. 71 799 30 40

Koncert relaksacyjny misy i gongi tybetańskie

Termin: 19.09.2019 r., godz. 13:30–14:30
03.10.2019 r., godz. 13:30–14:30

Prowadzenie: Albert Bielatowicz

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
ul. Ciepła 15b, I p. (sala gimnastyczna)

Wstęp wolny: obowiązują zapisy
tel. 71 799 30 40

Turniej Brydża Towarzyskiego i innych gier karcianych

Termin: 10.10.2019 r., godz. 13:00–16:00

Prowadzenie: mgr Waław Nosek

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
ul. Ciepła 15b, parter (aula)

Wstęp: obowiązują zaproszenia

Archipelag życzliwości na Hubach impreza plenerowa otwarta

Termin: 26.10.2019 r., godz. 11:00–15:00

Prowadzenie: mgr Waław Nosek

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
ul. Ciepła 15b
Ogród Jordanowski przed DDP

Wstęp wolny

W ramach imprezy plenerowej seniorzy mogą wziąć udział w konkurencjach zwinnościowo – sprawnościowych. Imprezie będą towarzyszyć: gry, zabawy, występy zespołów i pokazy tańca towarzyskiego.

Gościem specjalnym będzie zespół PIEŚNI I TAŃCA „KALINA” z Wrocławskiej Akademii Wychowania Fizycznego.



HARMONOGRAM DNI SENIORA W MIEJSKIM CENTRUM USŁUG SOCJALNYCH

Otwarte, integracyjne rozgrywki, gry w boule

Termin: 11.09.2019 r., godz. 10:00-16:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej we Wrocławiu
ul. Rędzińska 66/68

Osoba do kontaktu: Anna Ślusarska
tel. 71 354 98 94

Zasady uczestnictwa: liczba miejsc ograniczona.

Chęć wzięcia udziału należy zgłosić telefonicznie do dnia 06.09.2019 r.

Opis: Wydarzenie, którego celem jest aktywizacja oraz integracja środowisk senioralnych poprzez propagowanie gry w boule.

Warsztaty pamięci

Termin: 24.09.2019 r., godz. 11:00-13:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej we Wrocławiu
ul. Rędzińska 66/68

Osoba do kontaktu: Bogumiła Budzisz
tel. 71 354 98 94

Zasady uczestnictwa: liczba miejsc ograniczona.

Chęć wzięcia udziału należy zgłosić telefonicznie do dnia 20.09.2019 r.

Opis: Ćwiczenia poprawiające pamięć i inne funkcje poznawcze.

XXV Ogólnopolski Turniej Szachowy Domów Pomocy Społecznej

Termin: 12.09.2019 r., godz. 09:00-17:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej we Wrocławiu
ul. Mączna 3

Osoba do kontaktu: Andrzej Ślusarski
tel. 71 376 99 10 lub 376 99 21

Zasady uczestnictwa: Impreza otwarta

DPS-y z całej Polski po wcześniejszym zgłoszeniu.
Chęć wzięcia udziału należy zgłosić telefonicznie
do dnia 06.09.2019 r.

Opis: Rozgrywki szachowe przeznaczone
dla mieszkańców DPS z całej Polski.



Warsztaty rękodzieła

Termin: 19.09.2019 r., godz. 10:00-14:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej we Wrocławiu
ul. Mączna 3

Osoba do kontaktu: Małgorzata Fąfara
tel. 71 376 99 46 lub 376 99 21

Zasady uczestnictwa: Impreza otwarta

liczba miejsc ograniczona. Chęć wzięcia udziału
należy zgłosić telefonicznie do dnia 13.09.2019 r.

Opis: Warsztaty filcowania na mokro i sucho
(biżuteria oraz filcowanie na tkaninach).

Rozgrywki „BULE SOFT”

Termin: 25.09.2019 r., godz. 10:00-12:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej we Wrocławiu
ul. Kaletnicza 8

Osoba do kontaktu: Iwona Pomianek
tel. 71 346 27 54 w. 232

Zasady uczestnictwa: Impreza otwarta
liczba miejsc ograniczona. Chęć wzięcia udziału
należy zgłosić telefonicznie do dnia 20.09.2019 r.

Opis: Przeprowadzenie rozgrywek w „Bule soft”
dla mieszkańców MCUS i seniorów amatorów.



COLLAGE - sztuka z recyklingu

Termin: 26.09.2019 r., godz. 13:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy
ul. Komuny Paryskiej 11
(wejście od podwórza)

Osoba do kontaktu: instruktor
ds. kulturalno-oświatowych

Zasady uczestnictwa: liczba miejsc ograniczona.

W celu rezerwacji miejsca prosimy o kontakt:

tel. 71 343 25 30
w godz. 07:30-15:30

Opis: Terapeutyczne warsztaty kreatywne,
podczas których seniorzy, z pomocą terapeuty,
uformują kompozycję z różnego rodzaju
materiałów (np. gazeta, ulubiona fotografia,
farba, liście).

Zakładki do książek

Termin: 01.10.2019 r., godz. 13:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy
ul. Kościuszki 67

Osoba do kontaktu: instruktor
ds. kulturalno-oświatowych

Zasady uczestnictwa: liczba miejsc ograniczona.
W celu rezerwacji miejsca prosimy o kontakt:
tel. 71 341 90 32

Opis: Warsztaty kreatywne, podczas których seniorzy z pomocą terapeuty będą tworzyli zakładki do książek techniką decoupage poprzez wydzieranie i wyklejanie elementów.



Świąteczne lampiony

Termin: 02.10.2019 r., godz. 13:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy
ul. Skwierzyńska 23/2

Osoba do kontaktu: instruktor
ds. kulturalno-oświatowych

Zasady uczestnictwa: liczba miejsc ograniczona.
W celu rezerwacji miejsca prosimy o kontakt:
tel. 71 361 23 11

Opis: Warsztaty kreatywne, podczas których seniorzy z pomocą terapeuty będą tworzyli świąteczne lampiony techniką malowania oraz wyklejania.

GIRLANDA - łatwy sposób na przytulne wnętrze mieszkania/ balkonu/werandy

Termin: 03.10.2019 r., godz. 13:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy
ul. Komuny Paryskiej 11
(wejście od podwórza)

Osoba do kontaktu: instruktor
ds. kulturalno-oświatowych

Zasady uczestnictwa: liczba miejsc ograniczona.

W celu rezerwacji miejsca prosimy o kontakt:

tel. 71 343 25 30
w godz. 07:30-15:30

Opis: Terapeutyczne warsztaty kreatywne, podczas których seniorzy, z pomocą terapeuty, wykonają dekorację w postaci girlandy, która może ozdabiać okno - jako alternatywa firanek, a także pomieszczenie, wprowadzając w nie przytulną atmosferę.

ORGANIZATORZY I PARTNERZY DNI SENIORA WROCŁAW 2019

Akademia Bezpiecznego Seniora
Akademia Rozwoju Seniora
Akademia Umysłu SENIOR EDU
Andrzej Turkiewicz, Puchar Wrocławia,
Taniec Towarzyski Seniorów
Anna Dusza, fizjoterapeutka
Anna Paciorek, Stachuriada,
konkurs literacki i plastyczny
Aparaty Słuchowe AUDIOCARE
ARS MEDIS Centrum Medyczne
Benita Kowalska, dietetyk
Biuro Turystyczne „BRATNIAK”
CAL-Centrum Aktywności Lokalnej
przy ul. Chopina 9A
Centrum Kultury Agora
Centrum Medyczne Synexus
Dawidex - Robert Byrski
Dolnośląskie Folkowo i Ludowo, Jerzy Kulka
Dolnośląska Szkoła Wyższa we Wrocławiu
Dolnośląski Uniwersytet Trzeciego Wieku
w Dolnośląskiej Szkole Wyższej
Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
Elżbieta Gorgoń, konsultacje z zakresu ustawy
o pomocy społecznej
Ewa Hryniewicz, psycholog
Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna
FIRLEJ Ośrodek Działań Artystycznych
Fundacja Aktywny Senior
Fundacja Opieka i Troska
Fundacja Pro Economico Bono
Grupa Aktywne Wrocławianki przy WCS
Grupa IDEA Łukasz Ligorowski
Grupa Panie Niespodzianki przy WCS

Grupa O-Cal-eni przy WCS
Grupa Rekreacyjno-Sportowa przy WCS
Geers Dobry Słuch
Grażyna Jaworska, warsztaty ekologiczne
Kancelaria Prawna Verus Krystyna Janiak
Katarzyna Ferenc, podolog
Klub Seniora „Magnolia”
Klub Seniora przy ORPEA
Rezydencja na Dyrekcyjnej
Klub Seniora Podróżnika
Koło Literatów Polskich im. Zbigniewa Herberta
Oddział Wrocław
Komenda Miejska Policji we Wrocławiu
Komenda Wojewódzka Policji we Wrocławiu
Magdalena Szyszka-Barycka, dietetyk,
cykl „Zdrowie od kuchni”
Magda Wieteska, warsztaty dziennikarskie
Maria Kmita, humorolog i śmiechoterapeuta
MEDIPE
Mennica Wrocławska
Miejska Biblioteka Publiczna - Biblioteka Grafit
Miejskie Centrum Usług Socjalnych we Wrocławiu
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
Międzykulturowa Akademia Trzeciego Wieku
Muzeum Architektury
Muzeum Etnograficzne
Muzeum Miejskie Wrocławia
Muzeum Narodowe we Wrocławiu
Muzeum Pana Tadeusza
Muzeum Współczesne Wrocław
Narodowe Forum Muzyki
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
One Day Clinic
Opera Wrocławska
ORPEA Rezydencja Na Dyrekcyjnej
Oriental Express
Ossolineum

Paweł Grąbczewski Straż Miejska Wrocławia
Pawilon Czterech Kopuł
Muzeum Sztuki Współczesnej
Piotr Bator - treningi karate i samoobrony
Piotr Łącki - psycholog, autor książki „Żyj pełnią życia!”, podróżnik, przewodnik miejski
Piotr Smyrak
Polski Komitet Pomocy Społecznej
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Powiatowy Zespół Szkół im. Jana Pawła II w Żmigrodzie
Przestrzeń Trzeciego Wieku, WCRS
pl. Solidarności 1/3/5
Restauracja Letnia w ZOO
Restauracje MARCHE we Wrocławiu
Salon Optyczny Look – Bartłomiej Silkowski
Scena Kamienica
Sevi Kebab
Stowarzyszenie Aquila
Stowarzyszenie Euro-Concret
Stowarzyszenie Promocji Sportu FAN
Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce - klub we Wrocławiu
Stowarzyszenie TRATWA
Stowarzyszenie Życ Inaczej
Strefa Kultury Wrocław (dawne Centrum Sztuki Impart)
Straż Miejska Wrocławia
Joanna Stanisławska, Szczęśliwi w tańcu
Szkoła Podstawowa nr 29 we Wrocławiu
Teatr Muzyczny CAPITOL
Teatr Polski
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim
Wrocławskie Centrum Treningowe Spartan Sp. z o.o
Wrocławski Tor Wyścigów Konnych Partynice
U Siebie Mimo Lat
Veno Medica Specjalistyczne Centrum Medyczne

VERITAS GROUP

VITA Przychodnia Lekarzy Specjalistów
i Stomatologów

Vision Express

ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych



SERDECZNIE DZIĘKUJEMY

I zapraszamy do współpracy przy organizacji
DNI SENIORA WROCŁAW 2020

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego
Wrocławskie Centrum Seniora

50-159 Wrocław
pl. Dominikański 6
tel. 71 772 49 40
otwarte: pn. - pt.
godz. 09:00-15:00

TELEFON SENIORA
71 344 44 44

www.seniorzy.wroclaw.pl

Zapraszamy na
MARSZ KAPELUSZY

06 września, godz. 10:00

pl. Nowy Targ



WCPS

WROCLAWSKIE
CENTRUM
SENIORA 

Kontakt

pl. Dominikański 6

tel. 71 772 49 40

www.seniorzy.wroclaw.pl