

Od 14.09 do 7.10.2018 r.

# Dni Seniora



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



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



**IGRZYSKA  
SPORTOWE  
„SENIORIADA”**



**WARSZTATY,  
SPOTKANIA,  
PRELEKCJE**



**FESTIWAL  
FILMOWY  
„SI SEÑOR”**



**AKADEMIA ZDROWIA  
SENIORA, AKADEMIA  
URODY SENIORA**



**KONKURSY,  
PRZEGLĄDY  
TWÓRCZOŚCI  
SENIORALNEJ**

# HARMONOGRAM

**KOORDYNATOR**

**Wrocław**  
miasto spotkań

WROCŁAWSKIE  
CENTRUM  
SENIORA

**ZŁOTY PARTNER**

 **SYNEXUS**  
CENTRUM MEDYCZNE

## Koordynator



---

**Wrocław** miasto spotkań

---

## Złoty Partner



## Strategiczni Patroni Medialni



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

## Partnerzy Medialni



## **PIĄTEK, 14 WRZEŚNIA**

### **Bicie Kapeluszowego Rekordu Polski**

**14 IX 2018, godz. 9:00–10:30**

Miejsce: pl. Nowy Targ

*Wstęp wolny*

### **Marsz Kapeluszy**

**14 IX 2018, godz. 10:30–11:00**

Trasa: pl. Nowy Targ – ul. Kotlarska –  
– ul. Szewska – ul. Kurzy Targ – Rynek;  
scena na pl. Gołębim

*Wstęp wolny*

## **Inauguracja Dni Seniora Wrocław 2018**

**14 IX 2018, godz. 11:00–14:00**

Miejsce: scena na pl. Gołębim

Przebieg:

- przekazanie symbolicznych kluczy przez Prezydenta Wrocławia dla Króla i Królowej Seniorów
- wręczenie nagród w konkursach:
  - 1) stylizacja historyczna – ogólnopolski konkurs dla seniorów
  - 2) najdłuższe włosy – ogólnopolski konkurs międzypokoleniowy
  - 3) najdłuższe wąsy – ogólnopolski konkurs międzypokoleniowy
- wręczenie statuetek „Przyjaciel Seniorów”
- koncert Czerwonych Gitar

*Wstęp wolny*



### **Dzień otwarty w Centrum Medycznym Synexus. Bezpłatne badania laboratoryjne**

**14 IX 2018, godz. 8:00–10:00**

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

*Wszystkie badania są bezpłatne,  
informacja i rejestracja*

*pod nr tel. 71 778 88 13.*

*Infolinia czynna od poniedziałku do piątku  
od godz. 8:00 do 18:00.*

### **Dni Seniora w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej im. Tadeusza Mikulskiego we Wrocławiu. Warsztaty liściakowe**

**Prowadząca:** Elżbieta Wodała

**14 IX 2018, godz. 12:00–14:00**

**Miejsce:** Rynek 58, sala im. Tadeusza  
Mikulskiego, III piętro

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy  
od 4 września 2018,*

*pod nr tel. 71 335 22 53.*

### **Warsztat o ekologii prowadzony przez Grupę Dotlenieni**

**14 IX 2018, godz. 13:00–16:00**

**Miejsce:** Fundacja Opieka i Troska Klub Seniora  
„Zawsze młodzi”, ul. Kiełczowska 43,  
bud. 6

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: [opiekaitroska@opiekaitroska.pl](mailto:opiekaitroska@opiekaitroska.pl),*

*tel. 71 794 78 91.*

**Gala tenorowa z udziałem baletu.  
Arie tenorowe, pieśni neapolitańskie  
i popularne oraz fragmenty baletowe  
z oper i operetek**

**14 IX 2018, godz. 19:00**

Miejsce: Scena Kamienica,  
ul. Joachima Lelewela 15

Kasa Biletowa Sceny Kamienica czynna  
od wtorku do piątku w godz. 12:00–15:00.

Informacje o wydarzeniach oraz rezerwacje  
biletów: e-mail: [bilety@scenakamienica.pl](mailto:bilety@scenakamienica.pl),  
tel. 884 898 268, [www.scenakamienica.pl](http://www.scenakamienica.pl)

*Wstęp biletowany:  
25 zł dla posiadaczy  
Wrocławskiej Karty Seniora.*

## **SOBOTA, 15 WRZEŚNIA**

**Dni Seniora W Dolnośląskiej Bibliotece  
Publicznej im. Tadeusza Mikulskiego we  
Wrocławiu. „Ciało i umysł, zdrowie i moc”  
– warsztaty jogi**

Prowadząca: Małgorzata Wićko

**15 IX 2018, godz. 11:00–13:00**

Miejsce: Rynek 58, sala im. Tadeusza  
Mikulskiego, III piętro

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy  
od 4 września 2018, tel. 71 335 22 03.*



**Wrocławská Karta Seniora**

**Elżbieta Iwańska**

**tel. 71 772 49 40**

**[elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl](mailto:elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl)**

## **Dzień Seniora w Muzeum Współczesnym Wrocław**

**15 IX 2018, godz. 15:00–22:00**

**Miejsce:** Muzeum Współczesne Wrocław,  
pl. Strzegomski 2A

- godz. 15:00–16:00

Warsztaty twórcze dla seniorów. Prowadząca:  
Ewa Frejus-Staniek.

Obowiązują zapisy:

e-mail: [a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl](mailto:a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl),  
tel. 71 794 78 91.

- godz. 16:00–17:00

Zwiedzanie muzeum przygotowane  
przez uczestników zajęć „Blżej Sztuki.  
MWW dla Seniorów”. Darmowe wejściówki  
do odbioru w kasie w godz. 15:00–16:00.

- godz. 18:00–22:00

Potańcówka międzypokoleniowa II na dachu  
Muzeum Współczesnego Wrocław.

W trakcie trwania obchodów Dni Seniora  
oferujemy ulgowy wstęp do Muzeum  
Współczesnego Wrocław dla wszystkich osób  
w wieku 60+ (wejściówki do odebrania w kasie).  
*Wstęp wolny*

## **NIEDZIELA, 16 WRZEŚNIA**

### **Warsztaty muzykoterapeutyczne**

Prowadząca: Mariola Augustyn

**16 IX 2018, godz. 10:00–12:00**

**Miejsce:** Scena Kamienica,  
ul. Joachima Lelewela 15

Kasa Biletowa Sceny Kamienica czynna od wtorku

do piątku w godzinach 12:00–15:00.

Informacje o wydarzeniach oraz rezerwacje

biletów: e-mail: [bilety@scenakamienica.pl](mailto:bilety@scenakamienica.pl),

tel. 884 898 268, [www.scenakamienica.pl](http://www.scenakamienica.pl)

*Wstęp biletowany: 5 zł dla posiadaczy*

*Wrocławskiej Karty Seniora.*

**Targi Senioralne – prezentacje  
ofert dla seniorów, warsztaty,  
bezpłatne porady i konsultacje,  
konkursy**

**16 IX 2018, godz. 10:00–16:00**

**Miejsce:** Strefa Kultury Wrocław,

ul. Mazowiecka 17

*Wstęp wolny*

**Przegląd kapel ludowych  
i zespołów folklorystycznych**

**16 IX 2018, godz. 12:00–18:00**

**Miejsce:** Strefa Kultury Wrocław,

ul. Mazowiecka 17, sala teatralna

*Wstęp wolny*

**PONIEDZIAŁEK, 17 WRZEŚNIA**

**Cykl „Szczęśliwi w tańcu”. Otwarte zajęcia  
taneczne dla seniorów.**

Prowadząca: Joanna Stanisławska

**17 IX 2018, godz. 9:00–10:00**

**Miejsce:** Wrocławskie Centrum Seniora,

pl. Dominikański 6, sala 210



Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne,  
butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: [elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl](mailto:elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl),*

*tel. 71 772 49 40.*

### **Spotkanie podróżnicze „Ameryka Środkowa i Południowa – przez 12 krajów w trzy miesiące”**

Prowadzący: Piotr Łącki

**17 IX 2018, godz. 11:00–12:30**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: [elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl](mailto:elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl),*

*tel. 71 772 49 40.*

### **„Senioriada 2018” – Wrocławskie Igrzyska Sportowe dla Seniorów**

**Konkurencja: szachy**

**17 IX 2018, godz. 14:00**

Miejsce: Wrocławski Klub Szachowy HETMAN,  
ul. św. Antoniego 31B

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy.*

*Szczegółowe informacje dostępne są na stronie  
[www.fan.org.pl/senioriada](http://www.fan.org.pl/senioriada). Kontakt mailowy:*

*[senioriada.wroclaw@gmail.com](mailto:senioriada.wroclaw@gmail.com)*

*Formularze zgłoszeniowe dostępne również  
w wersji papierowej w siedzibie WCS,*

*pl. Dominikański 6, Punkt Informacyjny, czynny  
od poniedziałku do piątku, w godz. 9:00–15:00,  
tel. 71 772 49 40.*



**Prelekcja „Jak być aktywnym seniorem?”**

Prowadząca: Irena Bajorek

**17 IX 2018, godz. 18:00**

**Miejsce:** Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

**WTOREK, 18 WRZEŚNIA**

**„Świadomy Konsument Senior”.**

**Bezpłatne konsultacje z zakresu  
prawa konsumenckiego**

**18 IX 2018, godz. 8:00–14:00**

**Miejsce:** Stowarzyszenie Aquila,  
ul. Tadeusza Kościuszki 35A,  
tel. 71 740 00 22,  
e-mail: kontakt@prawo-konsumenckie.pl

*Wstęp wolny*

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

Prowadzący: Piotr Bator

**18 IX 2018, godz. 9:00–10:00**

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

Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne,  
butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,  
tel. 71 772 49 40.*



## **Prelekcja „Jak całościowo podejść do zdrowia? Czy sama dieta wystarczy?”**

Prowadząca: Katarzyna Szcześniak  
(psychodietetyk Akacyjny Zdrój)

**18 IX 2018, godz. 9:00–10:00**

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

Zalecany wygodny strój, obuwanie zmienne,  
butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,  
tel. 71 772 49 40.*

## **Dni Seniora w Ossolineum i Muzeum Pana Tadeusza. „Barokowe rebusy w klasztornym refektarzu” – warsztaty ikonograficzne w Ossolineum**

Prowadząca: Aldona Mikucka (Dział Edukacji)

**18 IX 2018, godz. 12:00–13:15**

**Miejsce:** Ossolineum, ul. Szewska 37, gmach  
główny

Podczas spotkania zaprosimy uczestników do dokładnego przyjrzenia się barokowym malowidłom zdobiącym sklepienie dawnego refektarza oraz rozszyfrowania ich treści ukrytej pod postacią symboli i personifikacji. Dzięki specjalnie przygotowanym kartom zadań zajęcia będą miały charakter warsztatowy.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: zapisy@ossolineum.pl,  
tel. 71 755 06 51 do 58.*

**Promocja Gminy Stronie Śląskie  
pod kątem wypoczynku i rekreacji  
dla seniorów. Otwarte zajęcia taneczne  
dla seniorów – salsa son**

**18 IX 2018, godz. 12:00–14:00**

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

Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne,  
butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,  
tel. 71 772 49 40.*

**Prelekcja „Znaczenie lotnictwa polskiego  
w odzyskaniu niepodległości”**

Prowadzący: Teofil Lenartowicz

**18 IX 2018, godz. 18:00**

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

**ŚRODA, 19 WRZEŚNIA**

**Zajęcia otwarte z jogi śmiechu**

Prowadząca: Kasia Kucharska

**19 IX 2018, godz. 11:00–13:00**

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

Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne,  
butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,  
tel. 71 772 49 40.*



## **Dni Seniora w Ossolineum i Muzeum Pana Tadeusza. „Camera obscura Jana Heweliusza” – warsztaty artystyczne w Ossolineum**

Prowadząca: Kinga Łaska, Aldona Mikucka  
(Dział Edukacji)

**19 IX 2018, godz. 12:00–13:15**

**Miejsce:** Ossolineum, ul. Szewska 37,  
gmach główny

Uczestnicy dowiedzą się, co to jest „camera obscura” oraz w jaki sposób wykorzystywali ją niegdyś naukowcy i malarze, a podczas warsztatów sami wejdą do „ciemnej komnaty”, aby poznać zasady działania optycznej ciemni i stworzyć realistyczny obraz wrocławskiej architektury.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: [zapisy@ossolineum.pl](mailto:zapisy@ossolineum.pl),*

*tel. 71 755 06 51 do 58.*

## **Ćwiczenia gimnastyczne, łączące ruch i kontrolę oddechu**

**19 IX 2018, godz. 14:00–15:00**

**Miejsce:** ORPEA – Rezydencja Na Dyrekcyjnej,  
ul. Dyrekcyjna 5-7

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*tel. 71 306 90 30.*

## **Spotkanie autorskie (poetycko-muzyczne) z Panią Anną Leśniewską „Klimaty miłości”**

**19 IX 2018, godz. 14:00–16:00**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:  
e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,  
tel. 71 772 49 40.*

**Dni Seniora w Dolnośląskiej Bibliotece  
Publicznej im. Tadeusza Mikulskiego  
we Wrocławiu. „Korespondencja Stanisława  
Wyspiańskiego” – wykład z cyklu „Listy  
Artysty: spotkania ze sztuką w bibliotece”**

Prowadząca: Barbara Przerwa  
(Muzeum Narodowe we Wrocławiu)

**19 IX 2018, godz. 16:00**

Miejsce: Rynek 58, sala im. Tadeusza  
Mikulskiego, III piętro

*Wstęp wolny*

**Warsztaty „Relaksacja muzyką”**

Prowadząca: Lucyna Kowalewska

**19 IX 2018, godz. 18:00**

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

**CZWARTEK, 20 WRZEŚNIA**

**„Świadomy Konsument Senior”.  
Bezpłatne konsultacje z zakresu prawa  
konsumenckiego**

**20 IX 2018, godz. 8:00–14:00**

Miejsce: Stowarzyszenie Aquila, ul. Tadeusza  
Kościuszki 35A, tel. 71 740 00 22,  
e-mail: kontakt@prawo-konsumenckie.pl

*Wstęp wolny*



## **„Seniориada 2018” – Wrocławskie Igrzyska Sportowe dla seniorów.**

Turniej badmintonu organizowany przez Grupę rekreacyjno-sportową, działającą przy Wrocławskim Centrum Seniora

**20 IX 2018, godz. 9:30**

**Miejsce:** Sala GEM, ul. Mianowskiego 2A

Prosimy o przyjście z własnymi raketkami.

Nie ma gier podwójnych, jak i mixtów.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*Wrocławskie Centrum Seniora,*

*pl. Dominikański 6,*

*tel. 71 772 49 40,*

*od poniedziałku do piątku,*

*w godz. 9:00–15:00.*

## **Cykl „Zdrowie od kuchni”. Prelekcja „Żywnienie w niewydolności serca”**

Prowadząca: Magdalena Szyszka-Barycka (dietetyk)

**20 IX 2018, godz. 10:00–12:00**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,*

*tel. 71 772 49 40.*

## **Zajęcia z samoobrony dla seniorów**

Prowadzący: policjanci z Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu

**20 IX 2018, godz. 10:00–12:00**

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

Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne,  
butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,*

*tel. 71 772 49 40.*

## **Wycieczki po Wrocławiu. „Kultura przez wszystkie przypadki” – Dzielnica Czterech Świątyn**

**20 IX 2018, godz. 10:00–12:00**

Przewodnik: Piotr Łacki (autor książki „Żyj pełnią życia!” dotyczącej utrzymania sprawności fizycznej i umysłowej w wieku 60+)

**Miejsce:** Rynek – zbiórka przy pomniku  
Aleksandra Fredro

Zaledwie 10 minut od rynku znajduje się niezwykle miejsce dla wyznawców różnych religii i pasjonatów kultury. W jednej dzielnicy znajdują się miejsca modlitwy należące do czterech różnych wyznań. Maksymalna odległość między dwoma z nich to zaledwie 300 metrów. Wyruszymy w podróż przez wieki, aby dowiedzieć się, jak różne religie, kultury i narody tworzyły historię naszego miasta. Dzielnica Czterech Świątyn jest również niezwykle miejscem, w którym działają artyści uliczni oraz znaleźć można Galerię Neonów, które niegdyś zdobiły budynki naszego miasta. Wycieczkę zakończymy pod Arsenalem Miejskim, który stanowi niezwykle przykład architektury obronnej z XVII wieku.

*Wstęp biletowany:*

*koszt dla seniora 12 złotych/wycieczka,*

*koszt dla posiadaczy Wrocławskiej Karty*



*Seniora: 10 złotych/wycieczka.  
Ilość miejsc ograniczona, obowiązują  
wcześniejsze zapisy na adres mailowy:  
odkryjwroclaw@gmail.com.*

### **Dni Seniora w Ossolineum i Muzeum Pana Tadeusza. „Granice niepodległej” – przygoda w escape roomie, czyli pokoju zagadek w Muzeum Pana Tadeusza**

Prowadzący: Grzegorz Polak, Monika Nowak  
(Dział Edukacji)

**20 IX 2018, godz. 12:00–13:15**

**Miejsce:** Muzeum Pana Tadeusza, Rynek 6

Zapraszamy na wyjątkową podróż  
w przeszłość! W trakcie naszego spotkania  
nie tylko przypomnimy historię odzyskania  
niepodległości, ale również staniemy się  
jej częścią... Uczestnicy warsztatów będą  
mieli za zadanie odnaleźć zaginione mapy  
w muzealnym pokoju zagadek. Czy się uda?  
*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy: e-mail:  
zapisy@ossolineum.pl, tel. 71 755 06 51 do 58.*

### **Prelekcja „Zaburzenia narządu słuchu: objawy, przyczyny, konsekwencje, możliwe sposoby poprawy”**

Prowadzący: specjaliści z „GEERS Dobry Słuch”

**20 IX 2018, godz. 12:00–14:00**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:  
e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,  
tel. 71 772 49 40.*



## **Dzień Otwarty Klubu Seniora „Zawsze Młodzi”**

**20 IX 2018, godz. 12:00–14:00**

Miejsce: Fundacja „Opieka i Troska”, Klub Seniora „Zawsze młodzi”, ul. Kiełczowska 43, bud. 6

- godz. 12:00

Pokazowe zajęcia z rękodzieła, drobny poczęstunek, wystawa i prezentacja działalności Klubu.

- godz. 13:00

Oprowadzanie po salach Klubu.

Opiekunka klubu: Grażyna Małkiewicz,  
tel. 71 794 78 91 (wtorek od 10:00 do 16:00,  
czwartek od 10:00 do 14:00  
i piątek od 10:00 do 13:20).

*Wstęp wolny*

## **Wykład psychodietetyka „Dieta seniora – zdrowo i smacznie”**

**Data: 20 IX 2018, godz. 14:00–15:00**

Miejsce: ORPEA – Rezydencja Na Dyrekcyjnej,  
ul. Dyrekcyjna 5-7

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:  
tel. 71 306 90 30.*

## **„Pod żaglami czasu”. Spotkanie poetycko- muzyczne z cyklu „Spotkania z Anną”**

**20 IX 2018, godz. 16:00–18:00**

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

W programie: część poetycka – recytacja  
własnych wierszy: Anna Paciorek i Krzysztof

Rębowski, część muzyczna – Tomasz Motyka.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,*

*tel. 71 772 49 40.*

### **Cykl spotkań „Lato z psem, czyli porozmawiajmy o zwierzętach”**

Prowadząca: Barbara Borzymowska

**20 IX 2018, godz. 17:00**

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

## **PIĄTEK, 21 WRZEŚNIA**

**Dzień otwarty w Centrum Medycznym Synexus. Bezpłatne badania laboratoryjne**

**21 IX 2018, godz. 8:00–10:00**

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

Wszystkie badania są bezpłatne.

*Informacja i rejestracja*

*pod nr tel. 71 778 88 13.*

*Infolinia czynna od poniedziałku do piątku  
od godz. 8:00 do 18:00.*

## **III Dni Gerontologii – Wrocław 2018**



**Ilona Zakowicz**  
**tel. 71 772 49 48**

**dni.gerontologii@wcrs.wroclaw.pl**

**Zielone warsztaty w ramach kampanii  
Dotlenieni. Zajęcia ekologiczne**

**21 IX 2018, godz. 9:00–12:00**

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

Prelekcja + sadzenie roślin. Każdy senior zabiera do domu posadzoną przez siebie roślinkę.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: [elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl](mailto:elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl),*

*tel. 71 772 49 40.*

**Warsztat „Abc makijażu. Metamorfozy”**

Prowadząca: Anna Gajdamowicz

**21 IX 2018, godz. 11:00–12:00**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: [elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl](mailto:elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl),*

*tel. 71 772 49 40.*

**„Wolność w dialogu” – warsztaty  
kompetencji międzykulturowych**

**21 IX 2018, godz. 11:00–14:00**

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

Warsztaty mające na celu rozwinięcie kompetencji międzykulturowych, poprzez zrozumienie roli kultury i religii w komunikacji oraz rozwijanie umiejętności przekraczania własnych ograniczeń związanych z doświadczeniem funkcjonowania w konkretnej kulturze. Podstawowe tematy,

które będą poruszane podczas warsztatów dotyczą: międzykulturowej komunikacji werbalnej i pozawerbalnej, stereotypów i uprzedzeń w kontaktach międzykulturowych, kulturowego wymiaru norm i wartości, funkcjonowania na styku kultur i religii.

Warsztaty przeprowadzone zostaną z użyciem różnorodnych metod pracy takich jak – studium przypadku, dyskusje, symulacje, quizy i zadania, prezentacje multimedialne. Podczas warsztatów prowadzących wspierać będą mieszkający we Wrocławiu przedstawiciele różnych kultur i religii.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy  
od 1 do 16 września 2018:*

*e-mail: [pr@ewst.pl](mailto:pr@ewst.pl),*

*tel. 71 346 99 11, 71 346 99 37.*

## **Dni Seniora w Ossolineum i Muzeum Pana Tadeusza. „Z sita czerpane” – warsztaty artystyczne**

Prowadząca: Kinga Łaska (Dział Edukacji)

**21 IX 2018, godz. 12:00–13:15**

**Miejsce:** Muzeum Pana Tadeusza, Rynek 6

Z czego jest zrobiony papier? Jaki jest proces jego powstawania? Na warsztatach uczestnicy zapoznają się z starodawną metodą czerpania papieru na sicie. Dodatkowo każdy arkusz zostanie ozdobiony suszonymi roślinami, kawałkami bibuły i innymi drobnymi elementami. W czasie warsztatów uczestnicy obejrzą też ekspozycję poświęconą rękopisowi „Pana Tadeusza”.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: zapisy@ossolineum.pl,*

*tel. 71 755 06 51 do 58.*

## **Międzypokoleniowy Dzień Seniora w Dolnośląskiej Szkole Wyższej**

**21 IX 2018, godz. 15:00–20:00**

**Miejsce:** Dolnośląska Szkoła Wyższa  
we Wrocławiu, ul. Strzegomska 55,  
aula główna

- godz. 15:00–18:00

Czynne będzie stoisko informacyjne,  
w którym osoby zainteresowane dołączeniem  
i korzystaniem z oferty Dolnośląskiego  
Uniwersytetu Trzeciego Wieku będą mogły  
otrzymać dokumenty rekrutacyjne oraz  
zapoznać się z ofertą na rok akademicki  
2018/2019.

- godz. 15:00

Warsztaty „Jak dbać o cerę 60+”.

Prowadząca: Edyta Przystasz (Mandala  
– me, myself & I).

- godz. 16:30

Wernisaż wystawy malarstwa Wiesławy  
Amiliańczyk.

- godz. 17:00

Spektakl „Spotkanie po latach”. Scenariusz  
powstał w oparciu o napisane przez panie  
wspomnienia z lat 70-tych i 80-tych, których  
hasło przewodnie brzmiało „Szalone,  
młode lata”. Autorki wspomnień odważyły  
się podjąć aktorskie wyzwanie i pokazać  
swoje młodzieńcze wyczyny w postaci



sztuki teatralnej. Scenariusz i reżyseria:  
Renata Kaniecka. Czas trwania spektaklu:  
ok. 30 minut.

- godz. 17:30

Wernisaż wystawy prac Krystyny Buczel-Rajko  
„Magia monotypii”.

- godz. 18:00

Koncert „Za każdy uśmiech” – poświęcony  
twórczości Anny Jantar i Jarosława  
Kukulskiego. „Tyle słońca w całym mieście”,  
„Nic nie może wiecznie trwać”, „Przetańczyć  
z Tobą chcę całą noc” i wiele innych  
niezapomnianych utworów rozbrzmiewać  
będzie podczas koncertu „Za każdy  
uśmiech”. Ponadczasowe piosenki, które  
skomponowane były przez Jarosława  
Kukulskiego i wykonywane przez Annę Jantar,  
będzie można usłyszeć w trakcie koncertu,  
poświęconemu ich twórczości. Niezapomniane  
utwory wykonają m.in. Izabela Możdżeń,  
Aneta Leńska, Klaudia Duchnowska oraz  
Paulina Barszczak, wokalistki i studentki  
Dolnośląskiej Szkoły Wyższej. Inicjatorami  
i organizatorami koncertu pt. „Za każdy  
uśmiech” są studenci specjalności „Manager  
działań artystycznych z arteterapią”  
z Dolnośląskiej Szkoły Wyższej we współpracy  
z Wrocławskim Centrum Seniora. Projekt  
powstał pod kierunkiem Dawida Frika.

*Bezpłatne wejściówki:*

*do odbioru od 1 września 2018 roku  
w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora.*

*Liczba miejsc ograniczona. Jedna osoba  
może pobrać do 2 biletów za okazaniem  
Wrocławskiej Karty Seniora.*

**Warsztaty z decoupage'u  
dla początkujących**

**21 IX 2018, godz. 17:00–19:00**

**Miejsce:** Fundacja Jak Malowana,  
ul. Tadeusza Rejtana 3

Poznaj technikę prostego i efektownego zdobienia przedmiotów. Odnajdź swoją pasję i nowe hobby! Decoupage to technika zdobienia przedmiotów bardzo popularna wśród seniorów.

*Wstęp: wrzucić do puszki tyle, ile możesz.*

*Wszystkie materiały będą na miejscu.*

*Obowiązują zapisy:*

*e-mail: [fjmwroclaw@gmail.com](mailto:fjmwroclaw@gmail.com),*

*tel. 797 818 752 (Ewa Małkiewicz)*

**Spektakl komediowy „Pomoc sąsiedzka”  
czyli wolność w praktyce**

**21 IX 2018, godz. 17:00–20:00**

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

Czy nasza wolność może być otwarta na innych ludzi, nawet jeśli są zupełnie od nas różni? W komedii „Pomoc sąsiedzka” ten problem próbują rozwiązać sąsiedzi: Pani Jola i Pan Stefan, którzy mieszkając blisko siebie, funkcjonują w zupełnie innych kulturach, odrębnych światach. Pan Stefan jest „złotą rączką” a przy tym potrafi być wyjątkowo denerwujący. Pani Jola zaś to ekscentryczna pracoholiczka singielka, która uwielbia egzotyczne podróże. Sąsiadów różni chyba

wszystko, a do tego każde z nich lubi mieć rację i lubi swoje życie, swoją wolność. Czy taka dwójka jest w stanie znaleźć choć cięć porozumienia? Występują: Marzanna Graff i Aleksander Mikołajczak. Spektakl zostanie poprzedzony mini koncertem „Songs for English”, w wykonaniu grupy słuchaczek Międzykulturowej Akademii Trzeciego Wieku, które uczą się języka angielskiego poprzez śpiew. W repertuarze znajdą się utwory amerykańskie i angielskie, wykonane w języku oryginalnym, a wśród nich takie symbole wolności jak pieśń „Amazing grace”.  
*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy od 1 do 16 września 2018:*  
*e-mail: pr@ewst.pl,*  
*tel. 71 346 99 11, 71 346 99 37,*  
*www.ewst.edu.pl/pomoc-sasiedzka.*

### **Wieczorek taneczny**

**21 IX 2018, godz. 18:00**

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

## **SOBOTA, 22 WRZEŚNIA**

**Dni Seniora w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej im. Tadeusza Mikulskiego we Wrocławiu. „Jak zachować młodość umysłu seniora?” – trening pamięci z wykorzystaniem gier logicznych Akademii Umysłu Senior EDU**

**22 IX 2018, godz. 8:30–10:00**



**Miejsce:** Informatorium, Rynek 58, II piętro

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy*

*od 4 września 2018*

*pod nr tel. 71 335 22 14.*

## **„Seniориada 2018” – Wrocławskie Igrzyska Sportowe dla Seniorów.**

**Peleton rowerowy w ramach**

**Wrocławskich Dni Promocji Zdrowia**

**22 IX 2018, godz. 10:00**

**Miejsce:** start – teren SP 17, ul. Wieczysta 105

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy.*

*Szczegółowe informacje dostępne na stronie  
[www.fan.org.pl/seniориada](http://www.fan.org.pl/seniориada).*

*Kontakt mailowy:*

*[seniориada.wroclaw@gmail.com](mailto:seniориada.wroclaw@gmail.com).*

*Formularze zgłoszeniowe dostępne również  
w wersji papierowej w siedzibie WCS,*

*pl. Dominikański 6,*

*Punkt Informacyjny,*

*czynny od poniedziałku do piątku,*

*w godz. 9:00–15:00, tel. 71 772 49 40.*

## **„Mikser Pokoleniowy” – spacer miejski**

**Organizator:** Stowarzyszenie Regime Brigade

**22 IX 2018, godz. 14:00–17:00**

**Miejsce:** zbiórka na pl. Solnym

Spacer w ramach programu Mikrogranty po nieistniejących już centrach kulturalno-rozrywkowych we Wrocławiu. Nie będzie on miał tradycyjnej formuły, jego uczestnicy zostaną zabrani na przejażdżkę meleksami, ze względu na dość znaczne odległości.

Punktem styku świata kultury seniorów i młodzieży będzie Teatr Capitol, czyli dawne Kino Śląsk. Odwiedzimy też nasyp kolejowy, które zyskuje nowe życie jako trakt kulturalny, przy którym kręcono dawniej film „Popiół i Diament” oraz Nadodrze, zyskujące miano artystycznego centrum Wrocławia.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy.*

*Zapisy od 15 sierpnia 2018:*

*e-mail: mikser@regime.pl, tel. 797 210 385.*

*Ilość miejsc ograniczona.*

### **„Głosy z twierdzy” – koncert autorskich piosenek Kamila Borkowskiego o Festung Breslau**

**22 IX 2018, godz. 16:00**

**Miejsce:** Biblioteka Grafit – Miejska Biblioteka Publiczna we Wrocławiu,  
ul. Namysłowska 8, tel. 71 780 68 64,  
e-mail: mbp05@biblioteka.wroc.pl

Niestrudzony głos ofiar, sprawozdawca czasów Festung Breslau, pieśniarz, poeta – oto Kamil Borkowski. Wykonawca tworzy teksty w oparciu o źródła archiwalne dotyczące historii Wrocławia i przedstawia je w atrakcyjnej formie muzycznej. Koncert będzie poprzedzony prezentacją oferty Miejskiej Biblioteki Publicznej we Wrocławiu.

*Wstęp wolny*

### **Zajęcia warsztatowe „Papier, klej i nożyczki”**

Prowadząca: Irena Bajorek

**22 IX 2018, godz. 18:00**

Wrocław 14 września – 7 października 2018

**Miejsce:** Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

**Wielkie widowisko „Carmina Burana”.  
Premiera najstłynniejszego dzieła  
Carla Orffa w ramach spektaklu  
widowiskowego**

**22 IX 2018, godz. 20:00**

**Miejsce:** Katedra Polskokatolicka pw. św. Marii  
Magdaleny, ul. Szewska 10

*Bezpłatne wejściówki do odbioru od 1 września  
2018 r. w siedzibie Wrocławskiego Centrum  
Seniorsa. Liczba miejsc ograniczona. Jedna  
osoba może pobrać do 2 biletów za okazaniem  
Wrocławskiej Karty Seniorsa.*

**Koncert w Narodowym Forum Muzyki  
„Wasilewski Trio” – premiera płyty  
koncertowej „Live”**

**22 IX 2018, godz. 20:30**

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

*Wstęp biletowany: promocyjne ceny  
biletów na koncerty (10 zł/osoba): w dniach  
10 września – 6 października osoby posiadające  
Wrocławską Kartę Seniorsa, które zdecydują się  
przyjść z osobami towarzyszącymi na koncert  
do Narodowego Forum Muzyki, będą mogły*



*zakupić bilety w kasie NFM na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie 10 zł/ szt. (jedna osoba może zakupić maksymalnie 4 bilety na dane wydarzenie). Promocja na bilety w I/II/III kategorii, bez kategorii VIP.*

## **NIEDZIELA, 23 WRZEŚNIA**

### **Dzień Seniora na Wrocławskim Torze Wyścigów Konnych – Partynice**

**23 IX 2018, godz. 13:00–18:00**

**Miejsce:** Wrocławski Tor Wyścigów Konnych  
Partynice, ul. Zwycięska 2

W programie:

- wyścigi konne: 7 gonitw, prezentacja koni na padoku o godz. 14:15, pierwsza gonitwa o godz. 14:45, kolejne co pół godziny;
- po raz pierwszy na wrocławskim torze – oprowadzanki na koniach dla seniorów; oprowadzanki na koniach „rekreacyjnych”, służących do nauki jazdy odbędą się na terenie hali jeździeckiej;
- zwiedzanie z instruktorem: stajni, hal jeździeckich, terenów zaplecza wyścigowego;
- „seniorska łoża VIP” – udostępnienie obiektu łoża VIP dla wrocławskich seniorów;
- udział przedstawicieli organizacji wrocławskich seniorów w dekoracjach zwycięzców gonitw na padoku wyścigowym;
- stoiska partnerów dnia seniora: biura organizujące wycieczki dla seniorów, punkty badania wzroku, słuchu, oferta fitness dla seniorów (ćwiczenia poprawiające

sprawność fizyczną), taniec dla seniorów,  
warsztaty dekorowania kapeluszy.

*Wstęp wolny*

## **„Mikser pokoleniowy” – warsztaty i potańcówka**

Organizator: Stowarzyszenie Regime Brigade  
**23 IX 2018, godz. 13:00–21:00**

**Miejsce:** Park na Niskich Łąkach,  
ul. Na Niskich Łąkach

Drugiego dnia w ramach projektu Mikser Pokoleniowy, dofinansowanego przez program Mikrogranty, w parku Na Niskich Łąkach zorganizowane zostaną:

- godz. 13:00–14:30

Warsztaty wizualne w formie malowania graffiti przez seniorów pod okiem lokalnych artystów.

- godz. 15:00–16:30

Poetycki slam. Pojedynki poetyckie dla amatorów.

- godz. 17:00–18:00

Warsztaty taneczne prowadzone przez profesjonalistę.

- godz. 18:00–21:00

Potańcówka międzypokoleniowa.

W przypadku złej pogody wydarzenie odbędzie się w zastępczej lokalizacji, która podana zostanie wkrótce.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy (oprócz potańcówki).*

*Zapisy od 15 sierpnia 2018:*

*e-mail: mikser@regime.pl*



*(w tytule maila prosimy o wpisanie wydarzenia/wydarzeń, na które chcą się Państwo zapisać),  
tel. 797 210 385.*

*Ilość miejsc ograniczona.*

## **PONIEDZIAŁEK, 24 WRZEŚNIA**

### **Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych**

**24 IX 2018, godz. 10:00–18:00**

**Miejsce:** Podwórko Teatru Muzycznego Capitol,  
ul. Józefa Piłsudskiego 67

*Wstęp wolny*

### **„Seniориada 2018” – Wrocławskie Igrzyska Sportowe dla seniorów.**

Turniej gry w boule organizowany przez Grupę rekreacyjno-sportową działającą przy Wrocławskim Centrum Seniora

**24 IX 2018, godz. 10:00**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:  
Wrocławskie Centrum Seniora,  
pl. Dominikański 6,  
tel. 71 772 49 40,  
od poniedziałku do piątku,  
w godz. 9:00–15:00.*



# 71 344 44 44

**Cykl „Zdrowe starzenie”: Gimnastyka mózgu z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych**

Prowadzenie: Anna Dusza (fizjoterapeutka)

**24 IX 2018, godz. 10:30–11:30**

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

Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne, butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,*

*tel. 71 772 49 40.*

**„Bookowisko” – wyprzedaż domowej literatury**

**24 IX 2018, godz. 11:00–15:00**

**Miejsce:** Przejście Garncarskie 2, Rynek

Chcecie podzielić się z innymi dobrą literaturą? Macie w domu książki, które już nie mieszczą się na regałach? Jeśli na któreś z powyższych pytań odpowiedzieliście twierdząco, „Bookowisko” jest miejscem, które koniecznie powinniście odwiedzić. Bukinistów, antykwarystów i wszystkie pozostałe osoby zainteresowane wystawieniem książek (bez znaczenia czy macie 3 książki czy 1003) prosimy o wypełnienie formularza na stronie [www.domliteratury.wroc.pl](http://www.domliteratury.wroc.pl), zgłoszenie telefoniczne (tel. 71 364 69 71) lub mailowe (e-mail: [wdl@domliteratury.wroc.pl](mailto:wdl@domliteratury.wroc.pl)). Wystawienie książek jest całkowicie bezpłatne. Wrocławski Dom Literatury zapewnia wystawcom przestrzeń i stoiska w Przejściu Garncarskim (przed kamienicą Wrocławskiego Domu Literatury), w razie potrzeby umożliwiamy

też wjazd autem na wrocławski Rynek w celu przetransportowania książek.

*Wstęp wolny*

### **Warsztaty robienia kotylionów na 100-lecie odzyskania niepodległości przez Polskę**

**24 IX 2018, godz. 13:00–15:00**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:  
e-mail: [elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl](mailto:elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl),  
tel. 71 772 49 40.*

### **Spotkanie z operą „Traviata” – Giuseppe Verdi z serii „La Scala”**

Prowadzenie: Róża Maroszek

**24 IX 2018, godz. 18:00**

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

## **WTOREK, 25 WRZEŚNIA**

### **„Świadomy Konsument Senior”. Bezpłatne konsultacje z zakresu prawa konsumenckiego**

**25 IX 2018, godz. 8:00–14:00**

Miejsce: Stowarzyszenie Aquila, ul. Tadeusza  
Kościuszki 35A, tel. 71 740 00 22,  
e-mail: [kontakt@prawo-konsumenckie.pl](mailto:kontakt@prawo-konsumenckie.pl)

*Wstęp wolny*



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

Prowadzący: Piotr Bator

**25 IX 2018, godz. 9:00–10:00**

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

Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne,  
butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: [elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl](mailto:elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl),  
tel. 71 772 49 40.*

**„Seniориada 2018” – Wrocławskie Igrzyska  
Sportowe dla Seniorów**

Konkurencja: kręgle

**25 IX 2018, godz. 10:00**

**Miejsce:** SKY Bowling, ul. Powstańców Śl. 95,  
II piętro

Zapisy i szczegółowe informacje dostępne na  
stronie [www.fan.org.pl/seniориada](http://www.fan.org.pl/seniориada). Kontakt na  
adres mailowy [seniориada.wroclaw@gmail.com](mailto:seniориada.wroclaw@gmail.com).  
Formularze zgłoszeniowe dostępne również  
w wersji papierowej w siedzibie Wrocławskiego  
Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, Punkt  
Informacyjny, czynny od poniedziałku do piątku  
w godz. 9:00–15:00, tel. 71 772 49 40.

*Wstęp wolny*



**Miejsca Przyjazne Seniorom**

**Kamila Polańska-Wasik**

**tel. 71 772 49 13**

**[kamila.polanska@wcrs.wroclaw.pl](mailto:kamila.polanska@wcrs.wroclaw.pl)**



## **„Sztuka Zdrowia” – kreatywne warsztaty artystyczno-zdrowotne dla seniorów**

Prowadząca: Anna Jur

**25 IX 2018, godz. 11:00–14:00**

Miejsce: Centrum Kultury Agora, Serbska 5A

Program skierowany do grupy osób 55+.

Każde zajęcia w ciekawy sposób łączą zdrowie i sztukę, czyli wykłady, dyskusje oraz kreatywne warsztaty rękodzielnicze. Czas zajęć: 3 godz.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: renata.zagorska@ckagora.pl,*

*tel. 71 325 14 83 w. 123 (Renata Zagórska).*

*Ilość miejsc ograniczona.*

## **Wykład „Problemy okulistyczne seniorów – profilaktyka i leczenie” i prezentacja „Dolegliwości oczu po 40 roku życia”**

Prowadzący: dr n. med. Małgorzata Mulak (Klinika Okulistyki Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu) oraz Andrzej Piotrowski (optometrysta Vision Express)

**25 IX 2018, godz. 11:00–14:00**

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

W programie również:

- przesiewowa ocena komfortu widzenia dla uczestników spotkania
- komponenty sferycznej w OP i OL
- balans bodźca do akomodacji
- wrażliwość na kontrast
- przezierność soczewki wewnątrzgałkowej w obszarze źrenicznym (bez mydriazy)
- krótka rozmowa z uczestnikiem dotycząca:

- a) możliwych niepożądanych objawów wzrokowych
  - b) potencjalnych zagrożeń
  - c) stanu technicznego oprawy okularowej (jeżeli jest to zasadne)
  - d) omówienie planu dalszego postępowania
- Catering.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,*

*tel. 71 772 49 40.*

### **„Fitness dla seniorów” – warsztaty i zajęcia sportowe**

**25 IX 2018, godz. 12:00–13:15**

**Miejsce:** ORPEA – Rezydencja Na Dyrekcyjnej,  
ul. Dyrekcyjna 5-7

W każdym wieku ruch to zdrowie. Podpowiemy, jak ćwiczyć z przedmiotami codziennego użytku.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*tel. 71 306 90 30.*

### **„Cyjanospacer” – spacer szlakiem niebieskości**

**Organizator:** Centrum Sztuki WRO

**25 IX 2018, godz. 15:00**

**Miejsce:** start – Centrum Sztuki WRO ul. Widok 7,  
meta – ul. Fryderyka Joliot-Curie 12

„Cyjanospacer” – spacer szlakiem niebieskości zainspirowany „Cyjanometrem”, instalacją w przestrzeni publicznej, której autorem jest słoweński artysta Martin Bricelj Baraga. Instalacja – zwana również pomnikiem

niebieskości nieba – mieści się we Wrocławiu, tuż przed budynkiem Biblioteki Uniwersyteckiej, a znalazła się tam w związku z 17. Biennale Sztuki Mediów WRO. Rusz z nami na miejski spacer, dowiedz się kilku ciekawostek dotyczących barwy niebieskiej, a na koniec sprawdź jak działa instalacja. Więcej informacji o Cyjanometrze: [www.wrocenter.pl/cyjanometr](http://www.wrocenter.pl/cyjanometr). Czas trwania spaceru: ok. 1 godz.

*Wstęp wolny*

**Festiwal Filmowy „Si, Señor!” 2018**  
**„Maszyna do pisania” reż. Doug Nichal,**  
**prod. USA 2016, film dokumentalny, 104’**  
**25 IX 2018, godz. 17:00**

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

**Fabula:** Czy istnieje bardziej romantyczny obraz pisarza niż zamyślona postać pochylająca się z pasją nad maszyną do pisania? Film o kolekcjonerach i wielbicielach maszyn do pisania, niezłomnie lojalnych wobec tego urządzenia, wśród których są: Tom Hanks, John Mayer, Sam Shepard i wielu innych zapaleńców, którzy doceniają urok starej technologii.

*Wstęp biletowany: 10 zł.*

**„Różdżkarstwo – zjawisko biofizyczne czy magia?” – prelekcja, pokaz i dyskusja**

**Prowadzący:** Kazimierz Sokołowski

**25 IX 2018, godz. 18:00**

**Miejsce:** Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

## ŚRODA, 26 WRZEŚNIA

### **Symultana szachowa**

**26 IX 2018, godz. 16:00**

**Miejsce:** Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy: e-mail:  
krzysztof.zalewski.zzs@osiedla.wroclaw.pl*

### **Festiwal Filmowy „Si, Señor!” 2018**

**„Ramen. Smak wspomnień” reż. Eric  
Khou, prod. Singapur, Japonia, Francja  
2018, film obyczajowy, 89’, pokaz  
przedpremierowy**

**26 IX 2018, godz. 17:00**

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

Fabula: Masato jest młodym kucharzem specjalizującym się w ramenach. Po śmierci ojca przeprowadza do Singapuru, gdzie ma nadzieję odkryć tajemnicę związku swoich rodziców. Szybko odkrywa, że jego babcia Lee posiada klucz do romantycznej i burzliwej historii miłosnej jego rodziców. Wspólnie przygotowywane posiłki staną się dla nich czymś szczególnym.

*Wstęp biletowany: 10 zł.*



**Miasto Pokoleń**

**Beata Koczańska**

**tel. 71 772 49 23**

**beata.koczanska@wcrs.wroclaw.pl**

**Spotkanie autorskie „Pamelo, żegnaj”  
– rozmowa z Izabelą Skrybant-  
-Dziwiątkowską z zespołu „Tercet  
Egzotyczny”**

**26 IX 2018, godz. 17:00**

**Miejsce:** Biblioteka Grafit – Miejska Biblioteka  
Publiczna we Wrocławiu,  
ul. Namysłowska 8, tel. 71 780 68 64,  
e-mail: mbp05@biblioteka.wroc.pl

Rozmowę przeprowadzi Robert Migdał – autor książki „Pamelo, żegnaj”. To prawdziwa historia życia Izabelli Skrybant-Dziwiątkowskiej. Jej życie to gotowy materiał na scenariusz filmowy. „Tercet Egzotyczny” nie istniałby bez Izabelli, a Izabella nie istniałaby bez „Tercetu”. To również ponad 50 lat historii polskiej muzyki rozrywkowej.

*Wstęp wolny*

## **CZWARTEK, 27 WRZEŚNIA**

**„Świadomy Konsument Senior”.  
Bezpłatne konsultacje z zakresu  
prawa konsumenckiego**

**27 IX 2018, godz. 8:00–14:00**

**Miejsce:** Stowarzyszenie Aquila, ul. Tadeusza  
Kościuszki 35A tel. 71 740 00 22,  
e-mail: kontakt@prawo-konsumenckie.pl

*Wstęp wolny*

**Akademia Urody Seniora – „Przywróć  
zdrowy wygląd swoim włosom”**

**27 IX 2018, godz. 10:00–11:30**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*  
*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,*  
*tel. 71 772 49 40.*

**„Gimnastyka szarych komórek”  
– warsztaty**

**27 IX 2018, godz. 10:00–11:30**

**Miejsce:** ORPEA – Rezydencja Na Dyrekcyjnej,  
ul. Dyrekcyjna 5-7

Zachęcimy i pokażemy, jak na co dzień ćwiczyć pamięć, aby jak najdłużej zachować ją w dobrej sprawności.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*  
*tel. 71 306 90 30.*

**Zajęcia z samoobrony dla seniorów**

Prowadzący: policjanci z Komendy Miejskiej  
Policji we Wrocławiu

**27 IX 2018, godz. 10:00–12:00**

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

Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne,  
butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*  
*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,*  
*tel. 71 772 49 40.*



**Akademia Rozwoju Seniora**

**Agnieszka Kokoszkiewicz**

**tel. 71 772 49 38**

**agnieszka.kokoszkiewicz@wcrs.wroclaw.pl**

### **Wycieczki po Wrocławiu**

Przewodnik: Piotr Łacki (autor książki „Żyj pełnią życia!” dotyczącej utrzymania sprawności fizycznej i umysłowej w wieku 60+)

**27 IX 2018, godz. 10:00–12:00**

**Miejsce:** Stary Cmentarz Żydowski (ul. Ślężna)

Na cmentarzu znajdziemy około 12 tysięcy nagrobków oraz odkryjemy niemal wszystkie style architektury. Dowiemy się, jak Żydzi we Wrocławiu przyczynili się do rozwoju miasta oraz poznamy historie największych osobistości pochowanych na cmentarzu.

*Wstęp biletowany:*

*cena dla seniora 12 złotych/wycieczka,  
cena dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora: 10 złotych/wycieczka.*

*Ilość miejsc ograniczona, obowiązują  
wcześniejsze zapisy na adres mailowy:  
odkryjwroclaw@gmail.com.*

### **Bezpłatne porady notarialne**

**27 IX 2018, godz. 15:30**

**Miejsce:** Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

### **Cykl spotkań „Lato z psem, czyli porozmawiajmy o zwierzętach”**

Prowadzący: Barbara Borzymowska

**27 IX 2018, godz. 17:00**

**Miejsce:** Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*



**Festiwal Filmowy „Si, Señor!” 2018**  
**„W tenisie love znaczy zero” reż. Jason Kohn, prod. USA 2017, film dokumentalny, 90’**

**27 IX 2018, godz. 17:00**

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

Fabula: Nick Bollettieri stworzył szkołę tenisową dla dzieci gwarantując sobie zyski z przyszłych sukcesów swoich podopiecznych. Treningi od godziny 6:00 rano do godziny 9:00 wieczorem. Bollettieri to szczególnie przykład narcyza – nie jest w stanie przypomnieć sobie imion swoich ośmiu żon, o własnych wychowankach mówi jak chłopak z ferajny, a o posiadanych dziełach sztuki: mój Andre (Agassi) lub moja Serena (Williams).  
*Wstęp biletowany: 10 zł.*

## **PIĄTEK, 28 WRZEŚNIA**

**Dzień otwarty w Centrum Medycznym Synexus. Bezpłatne badania laboratoryjne**  
**28 IX 2018, godz. 8:00–10:00**

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

*Wszystkie badania są bezpłatne,  
informacja i rejestracja  
pod nr tel. 71 778 88 13.  
Infolinia czynna  
od poniedziałku do piątku  
od godz. 8:00 do 18:00.*

**Nordic walking dla Seniorów**

Organizator: Grupa rekreacyjno-sportowa przy Wrocławskim Centrum Seniora

**28 IX 2018, godz. 10:00**

Miejsce: GEM, ul. Mianowskiego 2A

*Wstęp wolny*

**„Odstresuj się!” – warsztaty ze śmiechoterapii**

Prowadzenie: Sandra Nowosad

**28 IX 2018, godz. 10:00–11:00**

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

Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne, butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,*

*tel. 71 772 49 40.*

**Akademia Zdrowia Seniora**

**28 IX 2018, godz. 10:00–15:00**

Miejsce: Dolnośląska Szkoła Wyższa  
we Wrocławiu, ul. Strzegomska 55,  
aula główna

Stoiska partnerskie, bezpłatne badania i konsultacje lekarzy oraz specjalistów z zakresu zdrowia – hol główny. Prezentacje i wykłady z zakresu zdrowia i pielęgnacji – aula.

*Bezpłatne wejściówki: do odbioru od 1 września 2018 roku w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora. Liczba miejsc ograniczona. Jedna osoba może pobrać do 2 biletów za okazaniem Wrocławskiej Karty Seniora.*

**„Seniориada 2018” – Wrocławskie Igrzyska Sportowe dla Seniorów**  
**Konkurencja: scrabble**

**28 IX 2018, godz. 14:00**

**Miejsce:** Klub seniora MEDIsystem,  
ul. Dyrekcyjna 5-7

Zapisy i szczegółowe informacje dostępne na stronie [www.fan.org.pl/seniориada](http://www.fan.org.pl/seniориada). Kontakt na adres mailowy: [seniориada.wroclaw@gmail.com](mailto:seniориada.wroclaw@gmail.com). Formularze zgłoszeniowe dostępne również w wersji papierowej w siedzibie WCS, pl. Dominikański 6, Punkt Informacyjny, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9:00–15:00, tel. 71 772 49 40.

*Wstęp wolny*

**Warsztaty malarskie**

**28 IX 2018, godz. 16:00–19:00**

**Miejsce:** Fundacja Jak Malowana,  
ul. Tadeusza Rejtana 3

Z pomocą wykwalifikowanej instruktorki samodzielnie namalujecie kopię słynnych obrazów. Poznacie magię kolorów, techniki malarskie, sposób tworzenia kompozycji malarskiej.

*Wstęp: wrzucić do puszek tyle, ile możesz.*

*Wszystkie materiały będą na miejscu.*

*Zapisy: [fjmwroclaw@gmail.com](mailto:fjmwroclaw@gmail.com)*

*lub tel. 797 818 752 (Ewa Małkiewicz).*

## **SOBOTA, 29 WRZEŚNIA**

### **Dni Seniora w Ossolineum i Muzeum Pana Tadeusza. „Posążek boga ironii” – warsztaty teatralne w Muzeum Pana Tadeusza (seria 1)**

Prowadzące: Lucyna Piwowarska-Dmytrów (absolwentka kulturoznawstwa UW, animatorka kultury – specjalizacja taniec) oraz Beata Rakowska (aktorka teatralna).

**29 IX 2018 i 30 IX 2018, godz. 10.00–14.00**

**Miejsce:** Muzeum Pana Tadeusza, Rynek 6

Osiem godzin warsztatów, podczas których uczestnicy pod okiem specjalistów: aktorów i choreografów przygotowują etiudę teatralną inspirowaną twórczością Zbigniewa Herberta. Punktem wyjścia jest krótki utwór Herberta pod tytułem Z mitologii, w którym historia ludzi jest ukazana poprzez przemiany ich bogów. Czas trwania: 2 x 4 godziny. Warsztaty są częścią Festiwalu Tradycji Literackiej, Rozdział II: Słowacki / Herbert finansowanego ze środków MKiDN w ramach programu „Promocja czytelnictwa”.

*Wstęp wolny, ale obowiązuje rezerwacja*

*miejsce: zapisy@ossolineum.pl,*

*tel. 71 755 06 51 do 58.*

### **Dzień Seniora w CAL-u**

**29 IX 2018, godz. 10:00–20:00**

**Miejsce:** Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

Wydarzenie pod patronatem Rady Osiedla  
Zacisze-Zalesie-Szczytniki

W programie:

- godz. 10:00–12:00  
Zajęcia dla najmłodszych (dzieci w wieku 6–12 lat) w pracowniach: malarskiej, rysunku, ceramiki, puzzle, gry i zabawy po angielsku.
  - godz. 10:00–12:00  
Zajęcia w pracowni IT dla Seniorów.
  - godz. 12:00–14:00  
Zajęcia dla seniorów w pracowniach CAL: malarskiej, rysunku, ceramiki, pergemano, koronka klockowa, relaksacja dźwiękiem.
  - godz. 12:00–14:00  
Zawody tenisa plażowego na Morskim Oku.
  - godz. 14:00–16:00  
Biesiadowanie przy grillu i bigosie, mieszkańcy z własnymi instrumentami.
  - godz. 16:00–17:00  
Spotkania seniorów z młodzieżą (harcerze, absolwenci SP 36, absolwenci XIV LO).
  - godz. 17:00–18:00  
Występ kapeli „Tacy Sami”.
  - godz. 18:30–20:00  
Występ zespołu bluesowego „Godzina do świtu” oraz spotkanie z poezją.
- Serdecznie zapraszamy seniorów z całymi rodzinami. Wydarzenia mają charakter międzypokoleniowy.

*Wstęp wolny*

### **III Dni Gerontologii – Wrocław 2018**



**Ilona Zakowicz**  
**tel. 71 772 49 48**

**dni.gerontologii@wcrs.wroclaw.pl**

**Koncert w Narodowym Forum Muzyki.****„Wiedeńska klasyka” – Mozart.****Inauguracja sezonu NFM Orkiestry****Leopoldinum i Chóru NFM****29 IX 2018, godz. 18:00****Miejsce:** Narodowe Forum Muzyki,  
pl. Wolności 1, Sala Główna

*Wstęp biletowany: promocyjne ceny biletów na koncerty (10 zł/osoba): w dniach 10 września – 6 października osoby posiadające Wrocławską Kartę Seniora, które zdecydują się przyjść z osobami towarzyszącymi na koncert do Narodowego Forum Muzyki, będą mogły zakupić bilety w kasie NFM na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie 10 zł/ szt. (jedna osoba może zakupić maksymalnie 4 bilety na dane wydarzenie). Promocja na bilety w I/II/III kategorii, bez kategorii VIP.*

**NIEDZIELA, 30 WRZEŚNIA****„Seniariada 2018” – Wrocławskie Igrzyska Sportowe dla Seniorów****Konkurencja: zawody nordic walking i biegowe****30 IX 2018, godz. 11:00****Miejsce:** Teren wokół Hali Sportowo-  
-Widowiskowej Orbita,  
ul. Wejherowska 34

Zapisy i szczegółowe informacje dostępne na stronie [www.fan.org.pl/seniariada](http://www.fan.org.pl/seniariada). Kontakt na adres mailowy: [seniariada.wroclaw@gmail.com](mailto:seniariada.wroclaw@gmail.com). Formularze zgłoszeniowe dostępne również w wersji papierowej w siedzibie WCS,

pl. Dominikański 6, Punkt Informacyjny, czynny  
od poniedziałku do piątku, w godz. 9:00–15:00,  
tel. 71 772 49 40.

*Wstęp wolny*

**Koncert w Narodowym Forum Muzyki  
– „Dziedzictwo Beethovena”**

**30 IX 2018, godz. 19:00**

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

*Wstęp biletowany: promocyjne ceny  
biletów na koncerty (10 zł/osoba): w dniach  
10 września – 6 października osoby  
posiadające Wrocławską Kartę Seniora,  
które zdecydują się przyjść z osobami  
towarzyszącymi na koncert do Narodowego  
Forum Muzyki, będą mogły zakupić bilety  
w kasie NFM na wybrane wydarzenia  
w specjalnej cenie 10 zł/ szt. (jedna osoba  
może zakupić maksymalnie 4 bilety na dane  
wydarzenie). Promocja na bilety  
w I/II/III kategorii, bez kategorii VIP.*

**Koncert muzyki organowej**

**30 IX 2018, godz. 19:00**

**Miejsce:** Kościół Najświętszej Marii Panny,  
ul. Jana Kochanowskiego 11

*Wstęp wolny*

## **PONIEDZIAŁEK, 1 PAŹDZIERNIKA**

**Zielone warsztaty w ramach kampanii „Dotlenieni”. Międzypokoleniowe zajęcia ekologiczne**

**1 X 2018, godz. 9:00–12:00**

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

Prelekcja + sadzenie roślin, każde dziecko i senior zabiera do domu posadzoną przez siebie roślinkę.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,  
tel. 71 772 49 40.*

**Otwarte pokazy Tai Chi**

**1 X 2018, godz. 10:00 i 16:30**

**Miejsce:** Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce – Klub we Wrocławiu,  
ul. Kazimierza Wielkiego 27, wejście od podwórza, IV piętro (windą)

*Wstęp wolny*

**Warsztaty robienia kotylionów na 100-lecie odzyskania niepodległości przez Polskę**

**1 X 2018, godz. 13:00–15:00**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,  
tel. 71 772 49 40.*



**Spotkanie z baletem „Coppélia” – Léo Delibes z serii „La Scala”**

Prowadzenie: Róża Maroszek

**1 X 2018, godz. 18:00**

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

**WTOREK, 2 PAŹDZIERNIKA**

**„Świadomy Konsument Senior”.**

**Bezpłatne konsultacje z zakresu  
prawa konsumenckiego**

**2 X 2018, godz. 8:00–14:00**

Miejsce: Stowarzyszenie Aquila,  
ul. Tadeusza Kościuszki 35A,  
tel. 71 740 00 22,  
e-mail: kontakt@prawo-konsumenckie.pl

*Wstęp wolny*

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

Prowadzący: Piotr Bator

**2 X 2018, godz. 9:00–10:00**

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

Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne,  
butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:  
e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,  
tel. 71 772 49 40.*

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

**2 X 2018, godz. 10:00–17:00**

**Miejsce:** Centrum Kultury AGORA,  
ul. Serbska 5A

*Wstęp wolny*

**Dni Seniora w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej im. Tadeusza Mikulskiego we Wrocławiu. Wykład „Świątynia prawosławna jej symbolika i ikonografia” w ramach cyklu „Tradycje wielu kultur”**

**Prowadzący:** o. Grzegorz Cebulski

**2 X 2018, godz. 11.00**

**Miejsce:** zbiórka przy wejściu do cerkwi  
świętych Cyryla i Metodego,  
ul. św. Jadwigi 15

*Wstęp wolny*

**Cykl „Szczęśliwi w tańcu”. Otwarte zajęcia taneczne dla seniorów**

**Prowadząca:** Joanna Stanisławska

**2 X 2018, godz. 11:00–12:00**

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

Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne,  
butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: [elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl](mailto:elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl),*

*tel. 71 772 49 40.*

**„Rehabilitacja uroginekologiczna:  
przyczyny nietrzymania moczu, metody  
rehabilitacji, schorzenia w jakich jest  
wykorzystywana?” – prelekcja dla kobiet  
i mężczyzn**

Prowadzenie: dr n. med. Andrzej Przybyła  
(Kierownik Instytutu Zdrowia Mężczyzny  
i Centrum Rehabilitacji Uroginekologicznej  
w Szpitalu Vratislavia Medica)

**2 X 2018, godz. 13:00–15:00**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:  
e-mail: [elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl](mailto:elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl),  
tel. 71 772 49 40.*

**Festiwal Filmowy „Si, Señor!” 2018  
„Lubow – miłość po rosyjsku” reż. Staffan  
Julèn, prod. Szwecja 2017, 89’, film  
dokumentalny**

**2 X 2018, godz. 17:00**

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

Fabula: Miłość szczęśliwa nie należy do wielkich tematów literatury rosyjskiej. Wojna, cierpienie, absurd życia czy inne egzystencjalne problemy owszem. Dlatego pisząca po rosyjsku białoruska noblistka Swietłana Aleksijewicz, która sama do tej pory nie zajmowała się tematyką miłości, przeprowadziła szereg wywiadów z Rosjanami, by w filmowym kadrze uchwycić tę nieznaną część rosyjskiej duszy.

*Wstęp biletowany: 10 zł.*

**Otwarte pokazy Tai Chi****2 X 2018, godz. 17:30**

**Miejsce:** Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce – Klub we Wrocławiu, ul. Kazimierza Wielkiego 27, wejście od podwórza, IV piętro (windą)

*Wstęp wolny*

**Spektakl „Nabucco” – Giuseppe Verdi****2 X 2018, godz. 19:00**

**Miejsce:** Opera Wrocławska, ul. Świdnicka 35, tel. 71 370 88 80, 71 370 88 81

*Wstęp biletowany: dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora bilety w specjalnej cenie 50 zł/os. (liczba biletów na wydarzenie jest ograniczona). Bilety na spektakle w Operze Wrocławskiej można zakupić w Kasie Opery od poniedziałku do soboty w godz. 12:00–19:00 (przerwa 15:15–15:30) i w niedziele: 11:00–18:00 (przerwa 15:15–15:30).*

**ŚRODA, 3 PAŹDZIERNIKA****„Filmoterapia dla seniorów” – warsztaty o terapeutycznych właściwościach filmu**

Prowadząca: Julia Bartosz

**3 X 2018, godz. 12:00–15:00**

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

Jak selekcjonować filmy dla Seniorów? Czy warto po seansach rozmawiać? Z jakimi problemami borykają się starsi bohaterowie filmowi?

Jak, dzięki projekcji i identyfikacji, wspomóc pozytywny bilans życia?

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,*

*tel. 71 772 49 40.*

## **„Seniориada 2018” – Wrocławskie Igrzyska Sportowe dla Seniorów**

### **Konkurencja: zawody pływackie**

**3 X 2018, godz. 14:00**

**Miejsce:** Pływalnia Orbita, ul. Wejherowska 34

Zapisy i szczegółowe informacje dostępne na stronie <http://www.fan.org.pl/seniориada>.

Kontakt na adres mailowy:

[seniориada.wroclaw@gmail.com](mailto:seniориada.wroclaw@gmail.com).

Formularze zgłoszeniowe dostępne

również w wersji papierowej w siedzibie WCS,

pl. Dominikański 6, Punkt Informacyjny, czynny

od poniedziałku do piątku, w godz. 9:00–15:00,

tel. 71 772 49 40.

*Wstęp wolny*

## **Festiwal Filmowy „Si, Señor!” 2018**

**„Jak pies z kotem” reż. Janusz Kondratiuk,**

**prod. Polska 2018, 95’, pokaz**

**przedpremierowy**

**3 X 2018, godz. 17:00**

**Miejsce:** Kino Nowe Horyzonty,

ul. Kazimierza Wielkiego 19A-21

Fabula: Najnowszy film Janusza Kondratiuka

(autora niezapomnianych „Dziewczyn

do wzięcia”) to ciepła, pełna ironicznego

humoru opowieść o relacjach rodzinnych

Andrzeja i Janusza Kondriatiuków, nasycona  
konfliktami i rywalizacją, niepozbawiona  
momentów wzruszenia i autentycznej bliskości.

*Wstęp biletowany: 10 zł.*

### **Otwarte pokazy Tai Chi**

**3 X 2018, godz. 17:30**

Miejsce: Stowarzyszenie Taoistycznego Tai  
Chi w Polsce – Klub we Wrocławiu,  
ul. Kazimierza Wielkiego 27, wejście  
od podwórza, IV piętro (windą)

*Wstęp wolny*

### **Warsztaty „Relaksacja muzyką”**

Prowadząca: Lucyna Kowalewska

**3 X 2018, godz. 18:00**

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

## **CZWARTEK, 4 PAŹDZIERNIKA**

**„Świadomy Konsument Senior”.**

**Bezpłatne konsultacje z zakresu  
prawa konsumenckiego**

**4 X 2018, godz. 8:00–14:00**

Miejsce: Stowarzyszenie Aquila,  
ul. Tadeusza Kościuszki 35A,  
tel. 71 740 00 22,  
e-mail: kontakt@prawo-konsumentenckie.pl

*Wstęp wolny*

## **Relaks Tai Chi. Zajęcia relaksacyjno-ruchowe dla seniorów**

Organizator: Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi w Polsce – Klub we Wrocławiu

**4 X 2018, godz. 10:00–11:30**

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

Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne,  
butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,*

*tel. 71 772 49 40.*

## **Cykl „Zdrowie od kuchni”. Prelekcja „Jak zmniejszyć spożycie soli?”**

Prowadząca: Magdalena Szyszka-Barycka  
(dietetyk)

**4 X 2018, godz. 10:00–12:00**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,*

*tel. 71 772 49 40.*

## **Wycieczki po Wrocławiu. „Architektura i natura – Hala Stulecia i okolice”**

Przewodnik: Piotr Łacki (autor książki „Żyj pełnią życia!” dotyczącej utrzymania sprawności fizycznej i umysłowej w wieku 60+)

**4 X 2018, godz. 10:00–12:00**

**Miejsce:** zbiórka przy Iglicy

Hala jest jedynym budynkiem we Wrocławiu,  
który trafił na Listę Światowego Dziedzictwa

UNESCO. W czasie tej wycieczki odkryjemy niezwykłości znajdujące się w Parku Szczytnickim i jego okolicach. Odnajdziemy drewniany kościółek św. Jana Nepomucena, zapoznamy się z innowacyjną architekturą zbudowaną na potrzeby wystawy WUWA oraz dowiemy się, gdzie pierwotnie znajdował się tor wyścigów konnych we Wrocławiu. Poznamy również historię najbardziej znanych osobistości, żyjących w tej dzielnicy. Jest to spacer, który w niezwykle sposób łączy architekturę i naturę.

*Wstęp biletowany:*

*cena dla seniora 12 złotych/wycieczka,  
cena dla posiadaczy Wrocławskiej Karty  
Seniora: 10 złotych/wycieczka.*

*Ilość miejsc ograniczona, obowiązują  
wcześniejsze zapisy na adres mailowy:  
odkryjwroclaw@gmail.com*

### **Prelekcja dotycząca spraw spadkowych i majątkowych**

Prowadząca: Anna Szerer (notariusz)

**4 X 2018, godz. 12:00–14:00**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:  
e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,  
tel. 71 772 49 40.*

### **Mini turniej brydża**

**4 X 2018, godz. 16:00**

**Miejsce:** Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A



*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:  
krzysztof.zalewski.zzs@osiedla.wroclaw.pl*

**„Metamorfozy”. Wydarzenie poetycko-  
muzyczne z cyklu „Spotkania z Anną”**

**4 X 2018, godz. 16:00–18:00**

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

W programie część poetycka: Zofia Fajkowska,  
Anna Paciorek, Maria Ewa Syska, Bronisław  
Wojciechowski oraz część muzyczna: Kuba  
Zawadzki.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:  
e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,  
tel. 71 772 49 40.*

**Festiwal Filmowy „Si, Señor!” 2018**

**„Zamknij się i graj na pianinie” reż. Philipp  
Jedicke, prod. Wlk. Brytania, Niemcy 2018, 82’**

**4 X 2018, godz. 17:00**

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

Fabula: Filmowy portret pochodzącego  
z Kanady muzyka i pianisty Chilly Gonzalesa,  
którego prawdziwe nazwisko brzmi  
Jason Charles Beck. Ekscentryczny twórca  
i performer, wirtuoz pianina i kompozytor  
inspiruje i zachwyca. Współpracował z takimi  
artystami jak: Feist, Jarvis Cocker, Peaches,  
Daft Punk, Drake, czy Louise Austen i Yaylor  
Savvy. Za każdym razem, gdy wydaje się,  
że publiczność w końcu go rozgryzła, robi  
radikalny zwrot i zrywa z jej oczekiwaniami.  
*Wstęp biletowany: 10 zł.*

## **Spektakl „Eugeniusz Oniegin” – Piotr Czajkowski**

**4 X 2018, godz. 19:00**

**Miejsce:** Opera Wrocławska, ul. Świdnicka 35,  
tel. 71 370 88 80, 71 370 88 81

*Wstęp biletowany: dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora bilety w specjalnej cenie 40 zł/osoba (liczba biletów jest ograniczona). Bilety na spektakle w Operze Wrocławskiej można zakupić w Kasie Opery od poniedziałku do soboty w godz. 12:00–19:00 (przerwa 15:15–15:30) i w niedziele: 11:00–18:00 (przerwa 15:15–15:30).*

## **PIĄTEK, 5 PAŹDZIERNIKA**

### **Wykład „Dlaczego warto mieć dobre nawyki?”**

**Prowadząca:** Gabriela Orłowska

**5 X 2018, godz. 10:00–11:30**

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

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:  
e-mail: [elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl](mailto:elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl),  
tel. 71 772 49 40.*

### **Wykład „Przypadłości wieku senioralnego okiem geriatry”**

**5 X 2018, godz. 10:30**

**Miejsce:** ORPEA – Rezydencja Na Dyrekcyjnej,  
ul. Dyrekcyjna 5-7

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy  
pod nr tel. 71 306 90 30.*

**Cykl „Szczęśliwi w tańcu”. Otwarte zajęcia taneczne dla seniorów**

Prowadząca: Joanna Stanisławska

**5 X 2018, godz. 12:00–13:00**

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

Zalecany wygodny strój, obuwie zmienne,  
butelka wody.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy:*

*e-mail: elzbieta.iwanska@wcrs.wroclaw.pl,  
tel. 71 772 49 40.*

**Gala Przeglądu Chórów Senioralnych**

**5 X 2018, godz. 15:00**

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

*Wstęp wolny*

**Warsztaty z decoupage’u  
dla początkujących**

**5 X 2018, godz. 17:00–19:00**

**Miejsce:** Fundacja Jak Malowana,  
ul. Tadeusza Rejtana 3

Poznaj technikę prostego i efektownego  
ozdabiania przedmiotów. Odnajdź swoją  
pasję i nowe hobby! Decoupage to technika  
zdobienia przedmiotów bardzo popularna  
wśród seniorów.

*Wstęp: wrzucić do puszek tyle, ile możesz.*

*Wszystkie materiały będą na miejscu. Zapisy:  
fjmwroclaw@gmail.com lub tel. 797 818 752  
(Ewa Małkiewicz).*

**Spektakl „Moralność pani Dulskiej”****5 X 2018, godz. 19:00****Miejsce:** Scena Kamienica,  
ul. Joachima Lelewela 15

Premiera wrocławska spektaklu „Teatru w Walizce” z Jawora, na podstawie dramatu Gabrieli Zapolskiej.

Kasa Biletowa Sceny Kamienica czynna od wtorku do piątku w godzinach 12:00–15:00. Informacje o wydarzeniach, rezerwacje biletów tel. 884 898 268, bilety@scenakamienica.pl, www.scenakamienica.pl

*Wstęp biletowany: cena 30 zł dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora.*

**SOBOTA, 6 PAŹDZIERNIKA****Dni Seniora w Ossolineum i Muzeum Pana Tadeusza****„Posążek boga ironii” – warsztaty teatralne w Muzeum Pana Tadeusza (seria 2)**

Prowadzące: Lucyna Piwowarska-Dmytrów (absolwentka kulturoznawstwa UW, animatorka kultury – specjalizacja taniec) oraz Beata Rakowska (aktorka teatralna)

**6 X 2018 i 7 X 2018, godz. 10.00–14.00**

**Miejsce:** Muzeum Pana Tadeusza, Rynek 6

Osiem godzin warsztatów, podczas których uczestnicy pod okiem specjalistów: aktorów i choreografów przygotowują etiudę teatralną inspirowaną twórczością Zbigniewa Herberta. Punktem wyjścia jest krótki utwór Herberta pod tytułem Z mitologii, w którym historia ludzi

jest ukazana poprzez przemiany ich bogów.  
Czas trwania: 2 x 4 godziny. Warsztaty są częścią Festiwalu Tradycji Literackiej, Rozdział II: Słowacki / Herbert finansowanego ze środków MKiDN w ramach programu „Promocja czytelnictwa”.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy: e-mail: [zapisy@ossolineum.pl](mailto:zapisy@ossolineum.pl), tel. 71 755 06 51 do 58.*

## **Dzień Seniora w Muzeum Narodowym we Wrocławiu**

**6 X 2018, godz. 10:00–17:00**

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

- godz. 10:00–11:30  
„Skarby poddasza” – warsztat ceramiczny.  
Prowadzący: Sławomir Ortyl. Poddasze i sala 116 na I p. Po zwiedzeniu wystawy Cudo-Twórcy, dla chętnych przewidziano warsztat ceramiczny, podczas którego uczestnicy spotkania wykonają z gliny przedmiot inspirowany wystawą na muzealnym poddaszu.
- godz. 15:00–15:50  
„Szlakiem apokryfów przez galerie muzealne” – spacer interaktywny.  
Prowadzący: Grzegorz Wojturski. Galeria Sztuki Śląskiej XIV–XVI w. oraz Galeria Sztuki Europejskiej XV–XX w. Uczestnicy spaceru zebrani w holu muzealnym zostaną zaopatrzeni w karty z pytaniami i wskazówkami dotyczącymi zabytków omówionych podczas spaceru oraz w ołówki.

Prowadzący będzie omawiał dzieła, przy których nastąpią przystanki w spacerze i czas do wypełnienia karty. Omawiane będą obrazy i rzeźby o tematach apokryficznych związanych z religią chrześcijańską.

Ich bohaterami będą m.in. św. Anna, św. Józef, Matka Boża, łotr Dyzmas, Hiob, Judasz i inni.

- godz. 16:00–17:00

„Świat oglądany spod kapelusza” – wykład autorski

Prowadzenie: Jadwiga Jasińska-Sadura. Sala 116 na I piętrze). Na spotkaniu pokazane zostaną różne formy kapeluszy damskich i męskich, zmieniające się wraz z modą.

Poznamy zwyczaje związane z noszeniem kapeluszy dawniej i dziś. Dowiemy się też, co to jest budka, panama i szapoklak.

*Wstęp wolny,  
ale na warsztat ceramiczny  
obowiązują zapisy  
pod tel. 71 372 51 48.*

## **Zajęcia dla seniorów na basenie**

Organizator: Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

**6 X 2018, godz. 11:00–13:00**

**Miejsce:** Kryta Pływalnia Hotel GEM,  
ul. Józefa Mianowskiego 2B

*Wstęp wolny*

## **Dni Seniora W Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej im. Tadeusza Mikulskiego we Wrocławiu**

**6 X 2018, godz. 11:00–16:00**

**Miejsce:** Rynek 58, sala im. Tadeusza Mikulskiego, III piętro

- godz. 11:00–13:00

„A nam jest szkoda lata!”. Montaż słowno-muzyczny w wykonaniu Sekcji Haiku w Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu

- godz. 14:00–16:00

Taniec towarzyski solo. Prowadzący: Paweł Świąckiewicz. Prosimy o przygotowanie wygodnego stroju do tańca.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy na taniec od 4 września 2018, tel. 71 33 52 203.*

## **Spektakl „Duszno”**

**6 X 2018, godz. 16:30**

**Miejsce:** Biblioteka Grafit – Miejska Biblioteka Publiczna we Wrocławiu,  
ul. Namysłowska 8, tel. 71 780 68 64,  
e-mail: mbp05@biblioteka.wroc.pl

Teatr Sztampa – spektakl gadany „Duszno”.

Spektakl młodego wrocławskiego teatru słowa. Na początku był Lem i jego „Dzienniki gwiazdowe”, potem był nasz zachwyt, potem dobre chęci i szaleństwo... dużo szaleństwa i jeszcze więcej wyobraźni i ot co wyszło – gadany spektakl. „Duszno” jest wiązką fantastycznej filozofii z filozoficzną fantastyką, w której nie zabrakło humoru i inteligentnych dialogów. „Duszno” to Lem widziany oczami naszej wyobraźni i grany naszym całym sercem.

Czas trwania: 55 minut.

Scenariusz i reżyseria – Małgorzata Pilczuk

Obsada: Mejer – Jakub Mastalerz

Profesorzyna – Małgorzata Pilczuk

[...] – Robert Jojczyk

*Wstęp wolny*

## **Koncert w Narodowym Forum Muzyki „Moja ojczyzna”**

**6 X 2018, godz. 18:00**

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

*Wstęp biletowany: promocyjne ceny biletów na koncerty (10 zł/osoba): w dniach 10 września – 6 października osoby posiadające Wrocławską Kartę Seniora, które zdecydują się przyjść z osobami towarzyszącymi na koncert do Narodowego Forum Muzyki, będą mogły zakupić bilety w kasie NFM na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie 10 zł/szt. (Jedna osoba może zakupić maksymalnie 4 bilety na dane wydarzenie). Promocja na bilety w I/II/III kategorii, bez kategorii VIP.*

## **WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE**

**Niedzielne seanse filmowe w ramach  
cyklu „Kino w Prozie”**

**2 IX, 9 IX, 16 IX, 23 IX, 30 IX 2018  
(niedziele), godz. 19:00**

**Miejsce:** Wrocławski Dom Literatury, Przejście  
Garncarskie 2, Rynek, tel. 71 364 69 71,  
e-mail: wdl@domliteratury.wroc.pl,

*Wstęp wolny*



**Wernisaż wystawy „Kowarskie powidoki”  
prof. Ewy Marii Poradowskiej-Werszler**

**10 IX 2018. godz. 14:00**

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

**Scena Kamienica dla Seniora. Pokaz  
filmowy opery Oskara Kolberga  
„Król Pasterzy”**

**10 IX 2018, godz. 18:00**

Miejsce: Scena Kamienica,  
ul. Joachima Lelewela 15

*Bezpłatne wejściówki: do odbioru od 15 sierpnia  
w kasie biletowej Sceny Kamienica.*

**Scena Kamienica dla Seniora. Otwarta  
próba wrocławskiego Chóru Seniora**

**11 IX 2018, godz. 14:00–16:00**

Miejsce: Scena Kamienica,  
ul. Joachima Lelewela 15

*Wstęp wolny*

**„Polska kraina zwykła, niezwykła” – pokaz  
fotografii i komentarz**

Prowadzenie: Tadeusz Żołnierczyk

**11 IX 2018, godz. 18:00**

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

*Wstęp wolny*

## **Scena Kamienica dla Seniora. „Powróćmy jak za dawnych lat...”**

**12 IX 2018, godz. 19:00**

**Miejsce:** Scena Kamienica,  
ul. Joachima Lelewela 15

Koncert największych przebojów Eugeniusza Bodo, Hanki Ordonówny oraz innych twórców XX-lecia międzywojennego.

*Wstęp biletowany: 25 zł dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora.*

## **Scena Kamienica dla Seniora. Operetkowa Bombonierka**

**13 IX 2018, godz. 19:00**

**Miejsce:** Scena Kamienica,  
ul. Joachima Lelewela 15

Fragmenty ze znanych i lubianych dzieł operetkowych oraz tańce.

*Wstęp biletowany: 25 zł dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora.*

## **Warsztaty w Centrum Aktywności Lokalnej**

**od 14 IX 2018 do 6 X 2018**

**Miejsce:** Centrum Aktywności Lokalnej CAL,  
ul. Fryderyka Chopina 9A

Poniedziałki:

14:00 – Logopeda – A. Antonik

16:00 – Pracownia Pergemano – F. Rybarska

16:00 – Genealogia – W. Zawadzki

17:00 – Porady architektoniczne – A. Hryniewicz

18:00 – Międzypokoleniowe gry logiczne (m.in. szachy chińskie) – K. Stoigniew Sieja

Wtorki:

17:00 – Plastyka i ceramika – A. Tomaszewska

Środy:

14:30 – Szachy – J. Łaszkiewicz

15:00 – SOS j. angielski – B. Lewandowska

16:00 – Brydż – B. Radomska

Czwartki:

19:00 – Spotkanie z muzyką ludową – kapela „Tacy Sami”, R. Maroszek

Piątki:

18:00 – Koronka klockowa – zajęcia prowadzi M. Składzień-Sikorska

Soboty:

10:00 – Szkolenie z obsługi internetu, smartfona w pracowni IT – R. Maurer, A. Parszuto

*Wstęp wolny*

## **Rabaty w Ośrodku Profilaktyki i Rehabilitacji Creator**

**od 14 IX do 6 X 2018**

**Miejsce:** Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji Creator, ul. Lotnicza 37,  
ul. Paderewskiego 35, bud. P-4,  
teren AWF

Rabaty 15% na usługi komercyjne (m.in. krioterapia, fizykoterapia, kinezyterapia, tlenoterapia, hydroterapia, poradnie specjalistyczne). Rabaty będą obowiązywały na hasło „Dni Seniora” i będą dotyczyć osób 60+.

## **Rabaty w Poradni Gerontologicznej**

**od 14 IX do 6 X 2018**

**Miejsce:** Poradnia Gerontologiczna,  
ul. Wykładowa 43 a

Rabat 15% na abonamenty oraz konsultacje gerontologiczne zakupione w terminie 14 IX – 6 X 2018 r. Rabaty będą obowiązywały na hasło „Dni Seniora” i będą dotyczyć osób 60+.

## **Muzeum Architektury dla Seniora**

**od 14 IX do 7 X 2018**

**Miejsce:** Muzeum Architektury we Wrocławiu,  
ul. Bernardyńska 5, tel. 71 344 82 79,  
e-mail: [muzeum@ma.wroc.pl](mailto:muzeum@ma.wroc.pl),  
[www.ma.wroc.pl](http://www.ma.wroc.pl)

Godziny otwarcia muzeum:

poniedziałek: nieczynne, wtorek: 11:00–17:00,  
środa: 10:00–16:00, czwartek: 12:00–19:00,  
piątek: 11:00–17:00, sobota: 11:00–17:00,  
niedziela: 11:00–17:00.

*Wstęp wolny dla seniorów  
na wystawy stałe i czasowe.*

## **Bezpłatne zajęcia terapeutyczne w Klubie Seniora Ludwisia**

**od 1 X do 5 X 2018, godz. 10:30–13:00**

**Miejsce:** Klub Seniora Ludwisia,  
ul. Skrzydlata 11A/1A

- poniedziałek

Arteterapia, czyli zajęcia plastyczne.

- wtorek

Seminarium „Szczęśliwe życie po 60-tce”.

- środa

Zajęcia kulinarne oraz aerobik.

- czwartek

Dogoterapia, czyli zajęcia z psami terapeutycznymi oraz Terapia Umysłu, czyli ćwiczenia pamięci i funkcji poznawczych,

- piątek

Muzykoterapia, czyli wspólne śpiewanie piosenek przy akompaniamencie pianina.

Zajęcia przeznaczone są dla Seniorów, cierpiących na choroby wieku starczego – początki demencji, Alzheimer, Parkinsona.

*Wstęp wolny, ale obowiązują zapisy pod tel. 665 050 152.*

*Osoby zainteresowane mogą skorzystać z jednych zajęć.*

## **Spektakl „I Capuleti e i Montecchi” Vincenzo Bellini**

**17 X, 18 X 2018, godz.19:00**

**Miejsce:** Opera Wrocławska, ul. Świdnicka 35,  
tel. 71 370 88 80, 71 370 88 81

*Wstęp biletowany: dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora bilety w specjalnej cenie 40 zł/ osoba (ograniczona liczba dostępnych biletów). Bilety na spektakle w Operze Wrocławskiej można zakupić w Kasie Opery od poniedziałku do soboty w godz. 12:00–19:00 (przerwa 15:15–15:30) i w niedziele: 11:00–18:00 (przerwa 15:15–15:30).*



**Spektakl „Giselle” Adolphe Adammoll****30 X 2018, godz. 19:00****Miejsce:** Opera Wrocławska, ul. Świdnicka 35,  
tel. 71 370 88 80, 71 370 88 81

*Wstęp biletowany: dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora bilety w specjalnej cenie 50 zł/ osoba (ograniczona liczba dostępnych biletów). Bilety na spektakle w Operze Wrocławskiej można zakupić w Kasie Opery od poniedziałku do soboty w godz. 12:00–19:00 (przerwa 15:15–15:30) i w niedziele: 11:00–18:00 (przerwa 15:15–15:30).*

**Spektakl „Requiem d-moll” Wolfgang Amadeus Mozart****2 XI 2018, godz. 19:00****Miejsce:** Opera Wrocławska, ul. Świdnicka 35,  
tel. 71 370 88 80, 71 370 88 81

*Wstęp biletowany: dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora bilety w specjalnej cenie 40 zł/ osoba (ograniczona liczba dostępnych biletów). Bilety na spektakle w Operze Wrocławskiej można zakupić w Kasie Opery od poniedziałku do soboty w godz. 12:00–19:00 (przerwa 15:15–15:30) i w niedziele: 11:00–18:00 (przerwa 15:15–15:30).*

# **HARMONOGRAM DNI SENIORA W DZIENNYM DOMU POMOCY „NA CIEPŁEJ”**

**ul. Ciepła 15 B**

**Zapisy pod numerem: 71 799 30 40**

| Data       | Godzina         | Impreza – tytuł                                                         | Prowadzący                                     | Sposób naboru |
|------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|---------------|
| 17 IX 2018 | 10:30–<br>12:00 | „W tanecznym kręgu”<br>– tańce etniczne                                 | Agnieszka Zygmunt                              | zaproszenia   |
| 19 IX 2018 | 15.00–<br>16.30 | Joga dla seniorów                                                       | Katarzyna Bulińska                             | zapisy        |
| 20 IX 2018 | 12:30–<br>15:30 | Zabawa taneczna z muzyką<br>na żywo „Five and more”<br>+ 3. urodziny CS | Szymon Chrobak,<br>Maria Koźmińska-<br>Brygoła | zaproszenia   |
| 24 IX 2018 | 11:00–<br>12:00 | Gimnastyka dla seniora                                                  | Katarzyna Rudnicka                             | zapisy        |

| Data       | Godzina     | Impreza – tytuł                                | Prowadzący                                                 | Sposób naboru |
|------------|-------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|---------------|
| 26 IX 2018 | 11:00–12:00 | Tai chi dla wszystkich                         | Iga Jaworska-Gruszczyńska                                  | wstęp wolny   |
| 3 X 2018   | 11:00–14:00 | Senioriada - impreza sportowa                  | Wacław Nosek,<br>Katarzyna Bulińska,<br>Katarzyna Rudnicka | zaproszenia   |
| 4 X 2018   | 13:30–14:30 | Koncert relaksacyjny: Gongi i misy tybetańskie | Albert Bielatowicz                                         | zapisy        |
| 4 X 2018   | 13:00–16:00 | Turniej brydża towarzyskiego                   | Wacław Nosek                                               | zaproszenia   |
| 10 X 2018  | 10:30–13:30 | „Dni włoskie”                                  | Dagmara Zniszczoł,<br>Beata Muskata                        | zaproszenia   |



## Dni Seniora Wrocław 2018 w Miejskim Centrum Usług Społecznych we Wrocławiu

| Nazwa wydarzenia                                          | Data i godzina                                    | Rodzaj wydarzenia (krótki opis)                                                                                     | Miejsce wydarzenia                                          | Zasady uczestnictwa                                                                             | Osoby do kontaktu                             |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <b>Dom Pomocy Społecznej, Wrocław, ul. Rędzńska 66/68</b> |                                                   |                                                                                                                     |                                                             |                                                                                                 |                                               |
| Otwarte, integracyjne rozgrywki w gry boule               | 27 IX 2018 r.<br>od godz. 10.00<br>do godz. 16.00 | Wydarzenie, którego celem jest aktywizacja oraz integracja środowisk senioralnych poprzez propagowanie gry w boule. | <b>Dom Pomocy Społecznej</b><br>przy ulicy Rędzńskiej 66/68 | Ilość miejsc ograniczona.<br>Chęć wzięcia udziału należy zgłosić telefonicznie do 24 IX 2018 r. | Anna<br>Ślusarska,<br>telefon<br>71 345 98 94 |
| „Gry bez barier”                                          | 2 X 2018 r.<br>od godz. 11.00<br>do godz. 13.30   | Nauka i gra w popularne, jak również mniej znane, gry planszowe.                                                    | <b>Dom Pomocy Społecznej</b><br>przy ulicy Rędzńskiej 66/68 | Ilość miejsc ograniczona.<br>Chęć wzięcia udziału należy zgłosić telefonicznie do 24 IX 2018 r. | Anna<br>Ślusarska,<br>telefon<br>71 345 98 94 |

| Nazwa wydarzenia                                                  | Data i godzina                                   | Rodzaj wydarzenia (krótki opis)                                                         | Miejsce wydarzenia                                   | Zasady uczestnictwa                                                                                                                             | Osoby do kontaktu                                                    |
|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <b>Dom Pomocy Społecznej, Wrocław ul. Mączna 3</b>                |                                                  |                                                                                         |                                                      |                                                                                                                                                 |                                                                      |
| <b>XXIV Ogólnopolski Turniej Szachowy Domów Pomocy Społecznej</b> | 20 IX 2018 r.<br>od godz. 9.00<br>do godz. 17.00 | Rozgrywki szachowe przeznaczone dla mieszkańców domów pomocy społecznej z całej Polski. | <b>Dom Pomocy Społecznej</b><br>przy ulicy Mącznej 3 | Impreza otwarta dla domów pomocy społecznej z całej Polski, ilość miejsc ograniczona. Chęć udziału należy zgłosić telefonicznie do 4 IX 2018 r. | Andrzej Ślusarski,<br>telefon<br>71 376 99 10<br>lub<br>71 376 99 46 |
| <b>Warsztaty rękodzieła</b>                                       | 3 X 2018 r.<br>od godz. 10.00<br>do godz. 12.30  | Warsztaty robienia biżuterii techniką makramy.                                          | <b>Dom Pomocy Społecznej</b><br>przy ulicy Mącznej 3 | Wydarzenie otwarte, ilość miejsc ograniczona. Chęć udziału należy zgłosić telefonicznie do 1 X 2018 r.                                          | Małgorzata Fąfara,<br>telefon<br>71 376 99 46<br>lub<br>71 376 99 21 |

| Zespół Dziennych Domów Pomocy |                                                   |                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                                                                                                                                    |                                    |
|-------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Na dobry sen<br>– ŁAPACZ SNÓW | 26 IX 2018 r.<br>od godz. 13.00<br>do godz. 15.00 | Warsztaty kreatywne, podczas których seniorzy, z pomocą terapeutów, wykonają łąpacz snów – amulet, który według wierzeń niektórych plemion Indian, miał za zadanie chronić właściciela przed koszmarami sennymi. | <b>Dzienny Dom Pomocy</b> przy ulicy Komuny Paryskiej 11 (wejście od podwórza) | W celu rezerwacji miejsca prosimy o kontakt – ilość miejsc ograniczona. Chęć udziału należy zgłosić telefonicznie do 24 IX 2018 r. | Kamila Całuch, telefon 510 725 673 |

| Nazwa wydarzenia                           | Data i godzina                                    | Rodzaj wydarzenia (krótki opis)                                                                                                     | Miejsce wydarzenia                                                             | Zasady uczestnictwa                                                                                                                | Osoby do kontaktu                   |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Użyteczne dekoracje – „JESIEŃ POD KUBKIEM” | 3 X 2018 r.<br>od godz. 13.00<br>do godz. 15.00   | Warsztaty kreatywne, podczas których seniorzy, z pomocą terapeutów, wykonają podstawkę pod kubek/filizankę                          | <b>Dzienny Dom Pomocy</b> przy ulicy Komuny Paryskiej 11 (wejście od podwórza) | W celu rezerwacji miejsca prosimy o kontakt – ilość miejsc ograniczona. Chęć udziału należy zgłosić telefonicznie do 1 X 2018 r.   | Kamila Całuch, telefon 510 725 673  |
| „Anioły szczęścia”                         | 24 IX 2018 r.<br>od godz. 13.00<br>do godz. 15.00 | Warsztaty kreatywne, podczas których seniorzy, z pomocą terapeutów, wykonają anioły z masy solnej wraz z malowaniem i dekorowaniem. | <b>Dzienny Dom Pomocy</b> przy ulicy T. Kościuszki 67                          | W celu rezerwacji miejsca prosimy o kontakt – ilość miejsc ograniczona. Chęć udziału należy zgłosić telefonicznie do 21 IX 2018 r. | Dorota Kordasz, telefon 888 962 803 |

|                                |                                                         |                                                                                                                                                                                  |                                                                       |                                                                                                                                                      |                                             |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>„Jesienne<br/>Drzewo”</b>   | 4 X 2018 r.<br>od godz.<br>13.00<br>do godz.<br>15.00   | Warsztaty<br>kreatywne,<br>podczas których<br>seniorzy będą<br>tworzyli dekoracje<br>z wydzieranych<br>i wyklejanych<br>elementów.                                               | <b>Dzienny<br/>Dom Pomocy</b><br>przy ulicy T.<br>Kościuszki 67       | W celu rezerwacji<br>miejsca prosimy<br>o kontakt – ilość<br>miejsc ograniczona.<br>Chęć udziału należy<br>zgłosić telefonicznie<br>do 2 X 2018 r.   | Dorota<br>Kordasz<br>telefon<br>888 962 803 |
| <b>„Jesienne<br/>lampiony”</b> | 25 IX 2018 r.<br>od godz.<br>13.00<br>do godz.<br>15.00 | Warsztaty kreatywne<br>podczas których<br>seniorzy, z pomocą<br>terapeuty, wykonają<br>lampiony. Zostaną<br>zaprezentowane<br>techniki i sposoby<br>tęczenia różnych<br>kolorów. | <b>Dzienny<br/>Dom Pomocy</b><br>przy ulicy<br>Skwierzyńskiej<br>23/2 | W celu rezerwacji<br>miejsca prosimy<br>o kontakt – ilość<br>miejsc ograniczona.<br>Chęć udziału należy<br>zgłosić telefonicznie<br>do 23 IX 2018 r. | Dorota<br>Kordasz<br>telefon<br>888 962 803 |

| Nazwa wydarzenia                | Data i godzina                                        | Rodzaj wydarzenia (krótki opis)                                                                                        | Miejsce wydarzenia                                          | Zasady uczestnictwa                                                                                                                   | Osoby do kontaktu                        |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <b>Decoupage „Pole lawendy”</b> | 2 X 2018 r.<br>od godz.<br>13.00<br>do godz.<br>15.00 | Warsztaty kreatywne, podczas których seniorzy, z pomocą terapeuty, będą ozdabiali różne przedmioty codziennego użytku. | <b>Dzienny Dom Pomocy</b><br>przy ulicy Skwierzyńskiej 23/2 | W celu rezerwacji miejsca prosimy o kontakt – ilość miejsc ograniczona.<br>Chęć udziału należy zgłosić telefonicznie do 28 IX 2018 r. | Dorota Kordasz<br>telefon<br>888 962 803 |

**DNI SENIORA 14 IX – 7 X 2018 – OFERTA PRZYCHODNI VITA**

| Data       | Zakres usług                                             | Limit osób | Godziny do grafiku  | Uwagi                                          |
|------------|----------------------------------------------------------|------------|---------------------|------------------------------------------------|
| 21 IX 2018 | Bezpłatne bad. lab: cholesterol całkowity, trójglicerydy | 20         | od rana             | rejestracja w recepcji, p pobrań               |
| 28 IX 2018 | Bezpłatne bad. lab: kreatynina, glukoza                  | 20         | od rana             | rejestracja w recepcji, p pobrań               |
| 18 IX 2018 | Bezpłatne badania pamięci (przesiewowe)                  | 3          | 15:15, 15:45, 16:15 | rejestracja w recepcji, realizacja A. Klempous |
| 18 IX 2018 | Bezpłatne badania pamięci (przesiewowe)                  | 3          | 8:00, 8:30, 9:00    | rejestracja w recepcji, realizacja M. Tysoń    |
| 21 IX 2018 | Bezpłatne badania pamięci (przesiewowe)                  | 3          | 15:15, 15:45, 16:15 | rejestracja w recepcji, realizacja A. Klempous |
| 25 IX 2018 | Bezpłatne badania pamięci (przesiewowe)                  | 3          | 15:15, 15:45, 16:15 | rejestracja w recepcji, realizacja A. Klempous |

| Data       | Zakres usług                                                            | Limit osób | Godziny do grafiku         | Uwagi                                            |
|------------|-------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------|--------------------------------------------------|
| 28 IX 2018 | Bezpłatne badania pamięci (przesiewowe)                                 | 3          | 15:15, 15:45, 16:15        | rejestracja w recepcji, realizacja A. Klempous   |
| 2 X 2018   | Bezpłatne badania pamięci (przesiewowe)                                 | 3          | 8:00, 8:30, 9:00           | rejestracja w recepcji, realizacja M. Tysoń      |
| 17 IX 2018 | Bezpłatne porady: Edukacja w cukrzycy                                   | 4          | 12:00, 12:30, 13:00, 13:30 | rejestracja w recepcji, realizacja D. Granat     |
| 24 IX 2018 | Bezpłatne porady: Edukacja w cukrzycy                                   | 4          | 12:00, 12:30, 13:00, 13:30 | rejestracja w recepcji, realizacja D. Granat     |
| 20 IX 2018 | Konsultacja geriatryczna z kuponem rabatowym – 20% zniżki, limit miejsc | 1          | 9:00                       | terminy w czwartki po 1 m-scu na 9:00 dr Karasek |
| 27 IX 2018 | Konsultacja geriatryczna z kuponem rabatowym – 20% zniżki, limit miejsc | 1          | 9:00                       | terminy w czwartki po 1 m-scu na 9:00 dr Karasek |



|                             |                                                                                                                                                                                           |    |                                             |                                                                |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| 24 IX<br>2018               | Konsultacja geriatryczna<br>z kuponem rabatowym – 20%<br>zniżki, limit miejsc                                                                                                             | 2  | 15:00:00<br>i 16:00                         | terminy w poniedziałki<br>po 2m-sca od 15:00<br>dr Szczepaniak |
| 1 X<br>2018                 | Konsultacja geriatryczna<br>z kuponem rabatowym – 20%<br>zniżki, limit miejsc                                                                                                             | 2  | 15:00:00<br>i 16:00                         | terminy w poniedziałki<br>po 2m-sca od 15:00<br>dr Szczepaniak |
| od 14 IX<br>do 30 X<br>2018 | Rehabilitacja z kuponem<br>rabatowym 15% zniżki, limit<br>miejsc – do zniżki kwalifikują<br>się zabiegi rehabilitacyjne<br>niepakietowe i nie zrabatowane<br>– należy udzielić 15% zniżki | 10 | terminy bieżące<br>od 14 IX do 30<br>X 2018 | rejestracja w recepcji,<br>realizacja B. Durlak                |

## **ORGANIZATORZY I PARTNERZY DNI SENIORA – WROCŁAW 2018**

Akacyjny Zdrój  
– Katarzyna Szcześniak,  
psychodietetyk

Akademia  
Bezpiecznego Seniora

Akademia Rozwoju  
Seniora

Akademia Umysłu  
SENIOR EDU

Afrotonika – Aneta  
Szlacheta, tańce  
afrykańskie

Andrzej Przybyła,  
kierownik Instytutu  
Zdrowia Mężczyzny  
i Centrum Rehabilitacji  
Uroinekologicznej  
w szpitalu Vratislavia  
Medica

Anna Dusza,  
fizjoterapeutka

Anna Gajdamowicz,  
warsztaty pielęgnacji  
urody

Anna Szerer, notariusz  
Biuro Turystyczne  
„BRATNIAK”

CAL – Centrum  
Aktywności Lokalnej  
przy ul. Chopina 9A

Centrum Kultury  
Agora

Centrum Medyczne  
Synexus

Centrum Sztuki WRO  
Danuta Stępień,  
kreatorka wizerunku

Dawidex – Robert  
Byrski

Decathlon

Dolnośląska Biblioteka  
Publiczna

Dolnośląskie Folkowo  
i Ludowo – Jerzy Kulka

Dolnośląska Szkoła  
Wyższa we Wrocławiu

Dolnośląski  
Uniwersytet Trzeciego  
Wieku w Dolnośląskiej  
Szkole Wyższej

Dotlenieni.org

Dr Marchewka  
– salony optyczne

Dworek Galosa  
– ośrodek szkoleniowo-  
-wypoczynkowy  
w Stroniu Śląskim

Dzienny Dom Pomocy  
„Na Ciepłej”

Ewangelikalna Wyższa  
Szkoła Teologiczna  
we Wrocławiu

Fundacja Aktywny  
Senior

Fundacja Jak  
Malowana

Fundacja Opieka  
i Troska

Fundacja Rozwój

Fundacja Smaki  
Kultury

Geers Dobry Słuch

Gmina Stronie Śląskie

Grupa Kreatywni

Grupa O-CAL-eni

Grupa taneczna Gracje

Grupa rekreacyjno-  
-sportowa przy WCS

Hala sportowo-  
-widowiskowa ORBITA

Izabela Możdżeń – IM  
FANKI TIM

Katarzyna Kucharska  
– joga śmiechu

Kino Nowe Horyzonty  
– Festiwal Filmowy Si,  
Señor!

Klub PROZA

Klub Seniora  
„Magnolia”

Klub Seniora  
MEDIsystem  
na Dyrekcyjnej

Klub Seniora  
Podróżnika

Klub Seniora Zawsze  
Młodzi

Koło Literatów  
Polskich im. Zbigniewa  
Herberta Oddział  
Wrocław

Kompleks hotelowo-  
-rekreacyjny GEM

Komenda Miejska  
Policji we Wrocławiu

Laboratorium  
Fotografii Cyfrowej  
HQ Fotolab

Magdalena Szyszka-  
-Barycka, dietetyk

Mariola Augustyn,  
warsztaty  
muzykoterapeutyczne

Mennica  
Wrocławska

Miejska Biblioteka  
Publiczna – Biblioteka  
Grafit

Miejskie Centrum  
Usług Socjalnych  
we Wrocławiu

Miejski Ośrodek  
Pomocy Społecznej  
Międzykulturowa  
Akademia Trzeciego  
Wiek

Muzeum Architektury

Muzeum Miejskie  
Wrocławia

Muzeum Narodowe  
we Wrocławiu

Muzeum Pana  
Tadeusza

Muzeum Współczesne  
Wrocław

Narodowe Forum  
Muzyki

One Day Clinic

Opera Wrocławska

ORPEA Rezydencja  
Na Dyrekcyjnej

Oriental Express

Ossolineum

Panie Niespodzianki

Piotr Bator – treningi  
karate i samoobrony

Piotr Łącki – autor  
książki „Żyj pełnią  
życia!” psycholog,  
podróżnik, przewodnik  
miejski

Podocomplex – Joanna  
Stasioreczny, podolog

Polski Komitet Pomocy  
Społecznej

Polski Związek  
Emerytów, Rencistów  
i Inwalidów

Publiczne Gimnazjum  
nr 29 we Wrocławiu

Regionalny  
Ośrodek Debaty  
Międzynarodowej  
we Wrocławiu

Restauracja Letnia  
w ZOO

Restauracje MARCHE  
we Wrocławiu

Salon optyczny Look  
– Bartłomiej Silkowski

Scena Kamienica

Sandra Nowosad  
– śmiechoterapia

Sevi Kebab

SKY Bowling

Stowarzyszenie

Aquila

Stowarzyszenie

Promocji Sportu FAN

## Organizatorzy i Partnerzy

---

|                                                                            |                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Stowarzyszenie<br>Regime Brigade                                           | Wrocławskie Centrum<br>Alzheimerowskie                     |
| Stowarzyszenie<br>Taoistycznego Tai<br>Chi w Polsce – klub<br>we Wrocławiu | Wrocławskie Centrum<br>Doskonalenia<br>Nauczycieli         |
| Stowarzyszenie<br>TRATWA                                                   | Wrocławskie Centrum<br>Treningowe Spartan<br>Sp. z o.o.    |
| Stowarzyszenie Życ<br>Inaczej                                              | Wrocławski Dom<br>Literatury                               |
| Strefa Kultury<br>Wrocław (dawne<br>Centrum Sztuki<br>Impart)              | Wrocławski Klub<br>Szachowy HETMAN                         |
| Straż Miejska<br>Wrocławia                                                 | Wrocławski Tor<br>Wyścigów Konnych<br>Partynice            |
| Szczęśliwi w tańcu<br>– Joanna Stanisławska                                | Wydawnictwo Angel<br>– Anna Leśniewska                     |
| Uniwersytet<br>Trzeciego Wieku<br>w Uniwersytecie<br>Wrocławskim           | VITA Przychodnia<br>Lekarzy Specjalistów<br>i Stomatologów |
|                                                                            | Vision Express                                             |

**SERDECZNIE DZIĘKUJEMY  
I ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY  
PRZY ORGANIZACJI DNI SENIORA – WROCŁAW 2019**

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego  
Wrocławskie Centrum Seniora

50-159 Wrocław  
pl. Dominikański 6  
tel. 71 772 49 40

otwarte: pn. – pt. godz. 9.00–15.00

**TELEFON SENIORA**

**71 344 44 44**

**[www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl)**



**Wspólnie pobijemy  
Rekord Polski  
w kategorii  
największa liczba kapeluszy  
w jednym miejscu**



**REKORD  
POLSKI**

WROCLAWSKIE  
CENTRUM  
SENIORA 

Wrocławskie Centrum Seniora  
pl. Dominikański 6  
tel. 71 772 49 40  
[www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl)  
Telefon Seniora  
71 344 44 44