



**Marsz  
Kapeluszy**

**Przegląd Twórczości  
Senioralnej**

**Targi  
Senioralne**

**Koncerty, bale,  
spektakle**

**Badania, porady,  
konsultacje**

**Warsztaty, spotkania,  
prelekcje**

**ZAPISY**  
na wydarzenia  
od **19 sierpnia**

**HARMONOGRAM**

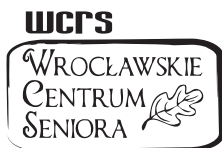
**Zapraszamy**

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



**Wrocław** miasto spotkań

## KOORDYNATOR:



Wrocław miasto spotkań

## PARTNERZY STRATEGICZNI:



## PATRONAT MEDIALNY:



## 6 WRZEŚNIA, PIĄTEK



### Inauguracja

### DNI SENIORA WROCŁAW 2019

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

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

Bicie Kapeluszowego Rekordu Wrocławia

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

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

Marsz Kapeluszy

**godz. 12:00-12:30, Rynek**

Uroczyste otwarcie Dni Seniora Wrocław 2019

wręczenie symbolicznych kluczy do bram miasta dla Królowej i Króla Seniorów

**godz. 12:30-13:00, Rynek**

Rozstrzygnięcie konkursów

i wręczenie statuetek dla „Przyjaciół Seniorów”

**godz. 13:00-14:00, Rynek**

Koncert „Muzyczny kalejdoskop”

w wykonaniu wrocławskiego zespołu OLDERSI

**Wstęp wolny**

### Zwiedzanie Narodowego Forum Muzyki z przewodnikiem

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

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

**Miejsce:** Narodowe Forum Muzyki

pl. Wolności 1

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



## Bal Kapeluszy

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

**Prowadzenie:** Polski Komitet Pomocy Społecznej  
– Oddział Wrocław

**Miejsce:** ul. Dubois 11-13, I piętro

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

## 7 WRZEŚNIA, SOBOTA

### Dolnośląska Giełda Fonograficzna

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

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

#### Wstęp wolny

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

## 9 WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK

### Szlakiem wrocławskich krasnali „Od juniora do seniora”

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

**Prowadzenie:** Paweł Grąbczewski  
Straż Miejska Wrocławia

**Miejsce:** zbiórka przy Przejściu Świdnickim  
Bar Barbara

#### Wstęp wolny

## Warsztaty dziennikarskie

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

**Prowadzenie:** Magda Wieteska, dziennikarka

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy (do 12 osób)

tel. 71 772 49 40

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

## Warsztaty rozwoju osobistego

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 306 90 30

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

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

**Prowadzenie:** Anna Dusza

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy (do 25 osób)

tel. 71 772 49 40

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

Obowiązuje wygodny strój, obuwie zmienne  
i butelka wody.



## Ćwiczenia umysłu na wesoło – spotkanie przy grach planszowych

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

**Prowadzenie:** grupa O-CAL-eni

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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

## 10 WRZEŚNIA, WTOREK

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

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

**Prowadzenie:** Paweł Bator

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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

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

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

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

(salka ćwiczeń lub klub seniora, parter)

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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

## **Jak zrobić zdrowe zakupy. Spotkanie z dietetykiem**

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

**Prowadzenie:** Magdalena Szyszka-Barycka

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

**Wstęp wolny**

## **Skarbnica Cymeliów – hrabiowska kolekcja starych druków i rękopisów**

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

**Miejsce:** Ossolineum, ul. Szewska 37  
Refektarz, parter

**Wstęp bezpłatny**

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

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

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

**Prowadzenie:** MEDIPE

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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

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

## **Porady psychologiczne**

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

**Prowadzenie:** Ewa Hryniewicz, psycholog

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 28

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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

## **„Życie jest tańcem, w tańcu jest życie”.**

### **Wieczór muzyczno-poetycki**

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

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

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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

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

## **Benefis Bronisława Wojciechowskiego.**

### **Literacko-muzyczne spotkanie**

### **z inspirującym poetą i pieśniarzem**

**Termin: 10.09.2019 r., godz. 16:00**

**Prowadzenie:** Polski Komitet Pomocy Społecznej  
– Oddział Wrocław

**Miejsce:** Klub Seniora „Magnolia”

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

**Wstęp wolny**



## 11 WRZEŚNIA, ŚRODA

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

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

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

**Zapisy i informacje o kosztach wycieczki:**

Pan Marian  
tel. 883 782 839

### Spotkanie z dietetykiem „Obalamy popularne mity dietetyczne”

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

**Prowadzenie:** Benita Kowalska

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

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

### Edukacja samorządowa dla seniorów

**Termin: 11.09.2019 r., godz. 12:00**

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

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

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

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

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

**Prowadzenie:** Paweł Bator

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

**Wstęp wolny**

## **Bliżej sztuki. MWW dla seniorów, warsztaty wokół wystawy Borderline**

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

**Miejsce:** Muzeum Współczesne Wrocław  
pl. Strzegomski 2a

tel. 71 356 42 57

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 356 42 57

e-mail: [a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl](mailto:a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl)

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

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

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

**Prowadzenie:** Aparaty Słuchowe AUDIOCARE  
i Salon Optyczny LOOK

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: [karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl)

## 12 WRZEŚNIA, CZWARTEK

### Wystawa obrazów wykonana różnymi technikami przez seniorów

**Termin: 12.09.2019 r., cały dzień**

**Miejsce:** Hol XV LO, ul. Wojrowicka 58

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

Wstęp wolny

### Drzwi otwarte w Klubie Taoistycznego Tai Chi

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

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

#### Wstęp bezpłatny:

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



## **Stary Cmentarz Żydowski – wycieczka dla seniorów**

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

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

**Wstęp:** dla posiadaczy

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

**Obowiązują wcześniejsze zapisy:**

e-mail: [odkryjwroclaw@gmail.com](mailto:odkryjwroclaw@gmail.com)

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

## **Warsztaty ekologiczne „Czy mamy wpływ na zmiany klimatu”**

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

**Prowadząca:** Grażyna Jaworska

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: [karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl)

## **Przedstawienie teatralne „Stara kobieta wysiaduje”**

**Termin: 12.09.2019 r., godz. 19:00**

**Miejsce:** Scena Kameralna Teatru Polskiego  
ul. Świdnicka 28

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

## 13 WRZEŚNIA, PIĄTEK

### **BEZPŁATNE BADANIA LABORATORYJNE: cholesterol całkowity, trójglicerydy**

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

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

**LIMIT MIEJSC DLA 20 OSÓB**

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

### **Spotkanie na temat bezpieczeństwa seniora na drodze**

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

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

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

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

### **Szczęśliwi w tańcu – zajęcia taneczne dla seniorów**

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

**Prowadzenie:** Joanna Stanisławska  
instruktorka tańca

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

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



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

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

**Prowadzenie:** dr Edyta Karasek

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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

## **BEZPŁATNE BADANIA PAMIĘCI (przesiewowe)**

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

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

**LIMIT MIEJSC DLA 5 OSÓB**

**Wstęp bezpłatny:** obowiązuje **REJESTRACJA**

osobista w Przychodni

tel. 71 343 35 56

e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

## **14 WRZEŚNIA, SOBOTA**

## **GALA OTWARCIA JUBILEUSZOWEGO V Sezonu Artystycznego 2019/2020**

**Termin: 14.09.2019 r., godz. 18:00**

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

**Wstęp płatny:**

bilet ulgowy:	40zł
bilet normalny:	45 zł

dla posiadaczy **Wrocławskiej Karty Seniora:** 35 zł

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

a w przerwie zapraszamy na urodzinowy tort i szampana!

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



### **Potańcówka międzypokoleniowa III na dachu MWW**

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

**Miejsce:** Muzeum Współczesne Wrocław  
pl. Strzegomski 2a

tel. 71 356 42 57

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

#### **Wstęp wolny**

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

## **15 WRZEŚNIA, NIEDZIELA**

### **Przeгляд Zespołów Folklorystycznych i Kapel Ludowych**

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

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

#### **Wstęp wolny**

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



## **Wydarzenie: Niedzielne Warsztaty Rodzinne. Warsztaty inspirowane aktualnymi wystawami czasowymi**

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

**Miejsce:** Muzeum Współczesne Wrocław  
pl. Strzegomski 2a

tel. 71 356 42 57

email: [mww@muzeumwspolczesne.pl](mailto:mww@muzeumwspolczesne.pl)

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 356 42 57

e-mail: [a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl](mailto:a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl)

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

## **16 WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK**



### **PRZEGLĄD AMATORSKICH CHÓRÓW SENIORALNYCH**

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

**Miejsce:** Podwórko - Teatr Muzyczny Capitol  
ul. Piłsudskiego 67

**Wstęp wolny**

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

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

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

**Prowadzenie:** Magdalena Szyszka-Barycka

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27



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

## **Poradnictwo w ramach ustawy o pomocy społecznej**

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

**Prowadzenie:** Elżbieta Gorgoń, MOPS

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 28

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

## **Porady prawne mieszkaniowe**

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

**Prowadzenie:** Kancelaria Prawna Verus  
Krystyna Janiak

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

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

W trakcie spotkania seniorzy uzyskają wiedzę i porady z zakresu:

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

## 17 WRZEŚNIA, WTOREK

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

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

**Prowadzenie:** Paweł Bator

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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

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

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

**Prowadzenie:** Piotr Łącki, psycholog

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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

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

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

### Warsztaty z Veritas Group „Las w słoiku”

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

**Prowadzenie:** Karolina Chara

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy (max 15 osób)

tel. 71 772 49 40

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

## Porady psychologiczne

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

**Prowadzenie:** Ewa Hryniewicz, psycholog

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 28

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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



## Teatr w Muzeum

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 712 71 81

e-mail: edukacja.pawilon@mnwr.pl

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

## 18 WRZEŚNIA, ŚRODA

### Prelekcja „Bezpieczeństwo osobiste seniorów”

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

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

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

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

### Edukacja samorządowa dla seniorów

**Termin:** 18.09.2019 r., godz. 12:00

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

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

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

### Odkryj kulisy MWW. Zwiedzanie Muzeum z przewodnikiem

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

**Miejsce:** Muzeum Współczesne Wrocław  
pl. Strzegomski 2a

tel. 71 356 42 57

e-mail: mww@muzeumwspolczesne.pl

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 356 42 57

e-mail: a.krukowska@muzeumwspolczesne.pl

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

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

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

**Miejsce:** Muzeum Pana Tadeusza

ul. Rynek 6

zbiórka przy kasach

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 75 50 651 do 658

e-mail: zapisy@ossolineum.pl

**Warsztat z cyklu:** Muzealni pasjonaci.

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



## 19 WRZEŚNIA, CZWARTEK

### Warsztaty ze śmiechoterapii

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

**Prowadzenie:** dr Maria Kmita  
humorolog i śmiechoterapeuta

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

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

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

### Złap równowagę - zajęcia sportowe

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy  
tel. 71 306 90 30

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

### Warsztaty efektywnego komunikowania się „Kolory osobowości”

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

**Prowadzenie:** MEDIPE

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

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

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

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

## **Spotkanie podróżnicze „Meksyk od wybrzeża do wybrzeża”**

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

**Prowadzenie:** Piotr Łącki, psycholog

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

### **Wstęp wolny**

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

## **Potańcówka w Firleju**

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

**Miejsce:** Ośrodek Działań Artystycznych Firlej  
ul. Grabiszyńska 56

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

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

**Termin: 19.09.2019 r., godz. 19:00**

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

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

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

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

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

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

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



## LIMIT MIEJSC DLA 5 OSÓB

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

## Prelekcja pt. „Społeczne życie bakterii”

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

**Prowadzenie:** Gabriela Orłowska, Grupa  
Rekreacyjno-Sportowa przy WCS

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

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

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

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

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

**Miejsce:** Muzeum Współczesne Wrocław  
pl. Strzegomski 2a

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

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

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

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

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 346 99 10

e-mail: pr@ewst.pl

[www.ewst.pl/DFN2019](http://www.ewst.pl/DFN2019)

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

## „Podwieczorek życia“

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 346 99 10

e-mail: pr@ewst.pl

[www.ewst.pl/DFN2019](http://www.ewst.pl/DFN2019)

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

**Występują:** Marzanna Graff

Aleksander Mikołajczak

**Reżyseria:** Karol Stępkowski

**Scenariusz:** Marzanna Graff

**Muzyka:** Danuta Błażejczyk

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

## 22 WRZEŚNIA, NIEDZIELA

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

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

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

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

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

## 23 WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK

### **Nauka i zrozumienie gry scrabble** **- warsztaty**

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy  
tel. 71 306 90 30

### **Warsztaty dziennikarskie**

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

**Prowadzenie:** Magda Wieteska, dziennikarka  
**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

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

## Warsztaty na temat udogodnień w mieszkaniu lub domu seniora

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

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

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

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

## 24 WRZEŚNIA, WTOREK

### Wycieczka do Bolkowa i Książa

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

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

**Zapisy i informacje o kosztach wycieczki:**

Pan Marian  
tel. 883 782 839

### BEZPŁATNE PORADY: edukacja w cukrzycy

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

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

**LIMIT MIEJSC DLA 5 OSÓB**

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

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

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

**Prowadzenie:** Paweł Bator

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy (do 25 osób)

tel. 71 772 49 40

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

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

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

**Prowadzenie:** Joanna Małolepszy z ZUS

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy (do 25 osób)

tel. 71 772 49 40

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

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

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

**Miejsce:** Ossolineum, ul. Szewska 37  
Refektarz, parter

**Wstęp wolny**

**Wykład, prelegent:** Katarzyna Podolec  
(Dział Informacji Naukowej)

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

## Spotkanie z rzecznikiem NFZ

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

**Prowadzenie:** Joanna Mierzwińska

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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

## 25 WRZEŚNIA, ŚRODA

### Prelekcja „Bezpieczeństwo osobiste seniorów”

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

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

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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

### Jak zmniejszyć rachunki za prąd i nie obawiać się podwyżek

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

**Prowadzenie:** Piotr Smyrak

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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

## Edukacja samorządowa dla seniorów

**Termin: 25.09.2019 r., godz. 12:00**

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

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

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



## Szkolenia dla osób 60+ z zakresu praw konsumenta

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

**Prowadzenie:** Stowarzyszenie  
Euro-Concret

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

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

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

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



## Oferujemy pracę dla Opiekunów Osób Starszych w Niemczech

**WSPÓŁPRACUJĄC Z NAMI MOŻESZ LICZYĆ NA:**

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

**ZAROBKI DO 1800 EURO NETTO**

**Zaufało nam już 5000 zadowolonych opiekunów.**

**Skorzystaj i Ty!**

**Praca w Niemczech czeka na Ciebie!**

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:**

**+ 48 71 75 88 150**

**rekrutacja@veritas-opieka.pl**



# Twój Bliski potrzebuje opieki?

ZAPEWNIAMY TAKŻE KOMPLEKSOWĄ  
OPIEKĘ DLA SENIORÓW W POLSCE

**DZIAŁAMY NA TERENIE  
CAŁEJ POLSKI**

## **POZNAJ NASZĄ OFERTE:**

Opieka całodobowa już od 2 200 ZŁ

Pomoc w prowadzeniu gospodarstwa domowego

Towarzystwo w czynnościach dnia codziennego

Opieka wykwalifikowanych koordynatorów

Współpraca z firmą będącą na rynku opieki od 7 lat

Legalnie zatrudniane opiekunki

**VERITAS POLSKA**

UL. GRABISZYŃSKA 241 A, 53-234 WROCŁAW

+ 48 88 15 33 333

[kontakt@veritas-polska.pl](mailto:kontakt@veritas-polska.pl)

[www.veritas-polska.pl](http://www.veritas-polska.pl)



**VERITAS**  
group

# Bezpłatne konsultacje



## Cukrzyca

Dla osób zmagających się z cukrzycą typu II:

- **bezpłatna konsultacja lekarska**

## Zwyrodnienia stawu biodrowego i/lub kolanowego

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

- **bezpłatna konsultacja lekarska**

## Atopowe Zapalenie Skóry u dorosłych

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

- **bezpłatna konsultacja dermatologiczna**

## Atopowe Zapalenie Skóry u dzieci

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

- **bezpłatna konsultacja dermatologiczna**

## Niealkoholowe stłuszczenie wątroby

Dla osób z niealkoholowym stłuszczeniem wątroby:

- **bezpłatna konsultacja lekarska**

**Szczegóły i zapisy: 71 778 88 13**



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

Centrum Medyczne Synexus  
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 12  
Wrocław

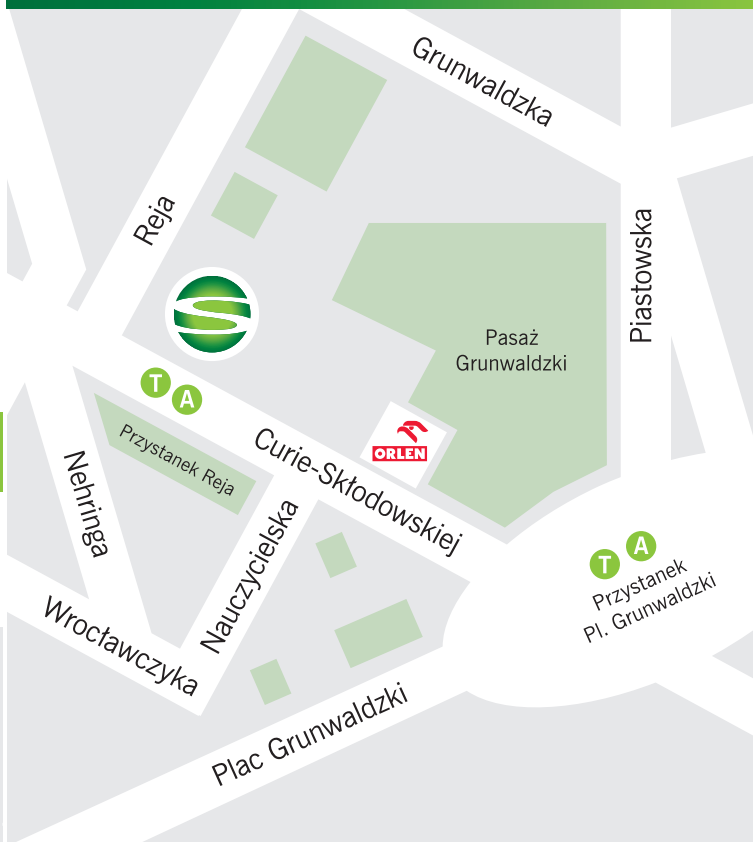
Osoby odwiedzające przychodnię Synexus poza możliwością **bezpłatnego** skonsultowania swoich dolegliwości, zyskują szansę na **nowe możliwości terapeutyczne** w ramach prowadzonych przez nasze placówki programów badań klinicznych nowych leków i terapii.

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



Centrum Medyczne Synexus  
ul. Marii Skłodowskiej-Curie 12  
Wrocław

**Szczegóły i zapisy: 71 778 88 13**





**GEERS**   
DOBRY SŁUCH

## Jesienią świętujemy Dzień Seniora

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

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

Upzejmie prosimy o telefoniczne  
umawianie wizyt.

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

Dodatkowo do końca  
października przygotowaliśmy

**SPECJALNĄ OFERTĘ**

Promocyjną

baterie w cenie

**9 zł**

za opakowanie



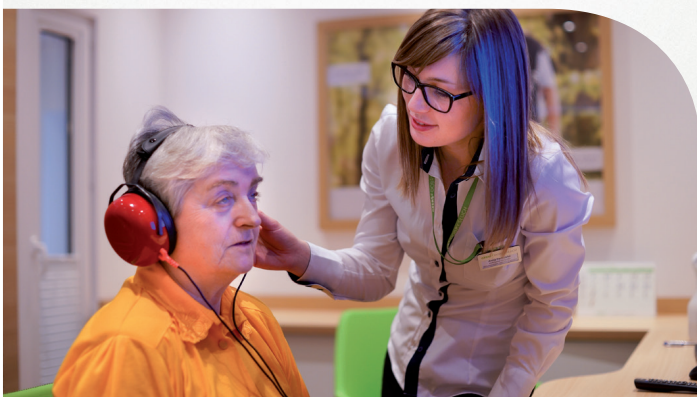
Dla Klientów,  
którzy zrobią u nas  
badanie słuchu  
czeka PREZENT!



PUDEŁECZKO NA LEKI



bezpłatne przeglądy  
dla wszystkich posiadaczy  
aparatów słuchowych



Umów się na wizytę telefonicznie  
lub na stronie [www.geers.pl](http://www.geers.pl).

## **Warsztat: Barokowe rebusy w klasztornym refektarzu**

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

**Prowadzenie:** Aldona Mikucka

**Miejsce:** Ossolineum, ul. Szewska 37  
Refektarz, parter

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

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

## **26 WRZEŚNIA, CZWARTEK**

### **Trening mózgu – warsztaty i ćwiczenia**

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy  
tel. 71 772 49 40

### **Wokół wrocławskiego rynku – wycieczka dla seniorów**

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

**Miejsce:** Zbiórka przy fontannie  
na wrocławskim Rynku

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

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

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

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

**Prowadzenie:** Geers Dobry Słuch  
oraz Vision Express

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

### **Wstęp wolny**

Dla uczestników upominki i bezpłatny przegląd aparatów słuchowych.

## **Efektywne zarządzanie budżetem domowym**

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

**Prowadzenie:** Fundacja Pro Economico Bono

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: [karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl)

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

Odwrócona hipoteka.

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

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

**Miejsce:** Ossolineum, ul. Szewska 37  
Refektarz, parter

### **Wstęp wolny**

Wykład z cyklu „Z Ossolińskiej kolekcji.

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

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

**Termin: 26.09.2019 r., godz. 19:00**

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

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

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

## **27 WRZEŚNIA, PIĄTEK**

### **Spotkanie ze sztuką – wykład, część 1**

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy  
tel. 71 306 90 30

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

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

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

**Prowadzenie:** Joanna Stanisławska  
instruktorka tańca



**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

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

## **Spotkanie Weteranów, prelekcja i wystawa fotograficzna dotycząca Jugosławii**

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

**Prowadzenie:** Zrzeszenie Weteranów  
Poza Granicami Państwa

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

**Wstęp wolny**

## **Power fitness dla seniora. Ćwiczenia ogólnorozwojowe dla seniora**

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

**Prowadzenie:** Veritas Group

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

**Wstęp wolny:** obowiązują wygodny strój, obuwie  
zmiennie i butelka wody.

## **BEZPŁATNE BADANIA PAMIĘCI (przesiewowe)**

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

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

## **LIMIT MIEJSC DLA 5 OSÓB**

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

## **Turniej tenisa stołowego seniorów o Puchar Prezesa Stowarzyszenia**

**Termin: 27.09.2019 r., godz. 16:00**

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

**Wstęp wolny**

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

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

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

**Wstęp wolny**

Zapraszamy na spektakle:

1. Damskie ploteczki.  
Spektakl Dolnośląskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku, reż. Renata Kaniecka.
2. Sto lat w modzie i piosence. Spektakl Uniwersytetu III Wieku Kłodzko przy Muzeum Ziemi Kłodzkiej, reż. Elżbieta Karkulewska.
3. Powódź. Spektakl Towarzystwa Kultury Czynnej Wrocław. Grupy Międzypokoleniowe, reż. Jolanta Sakowska.

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

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

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

**Wstęp wolny**

Młodzi poeci z Grupy Hurtownia przedstawią spektakl z oprawą muzyczną.

## 28 WRZEŚNIA, SOBOTA

### Pchli Targ oraz Wymianka Sąsiedzka

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

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

#### Wstęp wolny

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

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

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

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

**Warsztat:** sala 116 na I piętrze MNWr.

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy  
tel. 71 372 51 48,  
e-mail: [edukacja@mnwr.pl](mailto:edukacja@mnwr.pl)

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

## 29 WRZEŚNIA, NIEDZIELA



### TARGI SENIORALNE

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

**Miejsce:** Teatr Polski  
ul. Gabrieli Zapolskiej 3

#### Wstęp wolny

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



### KONCERT „GDY OPERA SPOTYKA SIĘ Z OPERETKĄ”

**Termin:** 29.09.2019 r., godz. 17:00

**Miejsce:** Teatr Polski  
ul. Gabrieli Zapolskiej 3

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

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

**Organizator:** Scena Kamienica.

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

**Czas trwania:** 120' (jedna przerwa)

## 30 WRZEŚNIA, PONIEDZIAŁEK

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

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

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

**Wstęp bezpłatny**

Obowiązują wygodny strój i buty zmienne.

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

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

**Prowadzenie:** Magda Wieteska

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6

**Wstęp wolny**

## 1 PAŹDZIERNIKA, WTOREK

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

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

**Prowadzenie:** Paweł Bator

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

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



## **VII SENIORALNY PRZEGLĄD MAŁYCH FORM TEATRALNYCH I KABARETÓW**

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

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

**Wstęp wolny**

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

### **Kultura przez wszystkie przypadki: Dzielnica Czterech Świątyn**

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

**Miejsce:** Dzielnica Czterech Świątyn

**Wstęp: dla posiadaczy**

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

**Obowiązują wcześniejsze zapisy:**

e-mail: [odkryjwroclaw@gmail.com](mailto:odkryjwroclaw@gmail.com)

### **Bezpłatne konsultacje psychologiczne**

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

**Prowadzenie:** MEDIPE

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 23

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 772 49 40

e-mail: [karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl)

### **Spotkanie z autorką poezji, dziennikarką Anną Leśniewską**

**Termin: 01.10.2019 r., godz. 16:00**

**Miejsce:** Klub Seniora „Magnolia”

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

**Wstęp wolny**

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

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują wygodny strój i buty zmienne.

**2 PAŹDZIERNIKA, ŚRODA**

**Prelekcja „Bezpieczeństwo osobiste seniorów”**

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

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

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

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

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

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują wygodny strój i buty zmienne.

## **Spotkanie autorskie z pisarzem Tomaszem Niedzielą**

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

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

### **Wstęp wolny**

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

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

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

**Prowadzenie:** Andrzej Turkiewicz  
i Stowarzyszenie TRATWA

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

### **Wstęp bezpłatny**

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

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

## **3 PAŹDZIERNIKA, CZWARTEK**

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

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

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



**Wstęp bezpłatny:** obowiązuje wygodny strój i buty zmienne.

## **Prelekcje „Żyłaki kończyn dolnych oraz możliwości ich leczenia”**

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

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

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

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

## **BEZPŁATNE BADANIE WZROKU**

**Termin: 03.10.2019 r., godz. 15:00**

**Prowadzenie:** Ewelina Bogdan, optometrysta

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

**Wstęp wolny**



## **GALA AMATORSKICH CHÓRÓW SENIORALNYCH**

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

**Prowadzenie:** Maciej Michałkowski  
„Scena Kamienica”

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

**Wstęp wolny**





## **BAL SENIORA**

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

**organizatorzy:** Polski Komitet Pomocy  
Społecznej i Fundacja Teraz Życie

**Miejsce:** Restauracja Letnia w ZOO

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

tel. 609 660 132

## **Piotr Płaksin. Teatralne przedstawienie wiersza Juliana Tuwima**

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

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

**Wstęp wolny**

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

## **4 PAŹDZIERNIKA, PIĄTEK**

### **Spotkanie ze sztuką – wykład, część 2**

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 306 90 30

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

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązuje wygodny strój  
i buty zmienne.

## **Szczęśliwi w tańcu – zajęcia taneczne dla seniorów**

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

**Prowadzenie:** Joanna Stanisławska  
instruktorka tańca

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 210

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

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

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

**Prowadzenie:** MEDIPE

**Miejsce:** WCS, pl. Dominikański 6, sala 27

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

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

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

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

**Prowadzenie:** Anna Paciorek i Magda Wieteska

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

Wstęp wolny

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

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

**Prowadzenie:** Anna Paciorek

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

Wstęp wolny

## **Próba Chóru Melomana, specjalnie dedykowana na wrocławskie Dni Seniora**

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

**Miejsce:** Narodowe Forum Muzyki  
pl. Wolności 1

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

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

## **MILORD DE PARIS**

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

**Termin: 04.10.2019 r., godz. 19:00**

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

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

**Kasa biletowa Teatru Scena Kamienica:**

ul. Joachima Lelewela 15

**czynna pn.-pt. 12:00-15:00**

oraz na godzinę przed każdym wydarzeniem  
w miejscu gdzie się odbywa.

Informacje o wydarzeniach, rezerwacje biletów:

tel. 884 898 268

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

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

Nowy spektakl Sceny Kamienica z dużą dozą humoru, pokazem rewii paryskiej i z piosenką francuską w tle! Scenariusz, reżyseria, scenografia: Damian Domalewski, choreografia, ruch sceniczny: Ewa Chrobak, muzyka: Roman Sonnenberg, wykonawczynie partii fortepianowej: Natalia Gaponenko, reżyseria światła: Maciej Michałkowski. Obsada: Damian Domalewski, Tomasz Maleszewski, Magda Kuśnierz, Karolina Szymańska, Alicja Konarska, Magdalena Marchewka, Jolanta Zakrzewska, Joanna Sobocińska, Patrycja Kurkiewicz, Aleksandra Sakowska oraz Tancerki REWIA NICE Ewy Chrobak.



## Inauguracja sezonu symfonicznego Narodowego Forum Muzyki

**Termin: 04.10.2019 r., godz. 19:00**

**Miejsce:** Narodowe Forum Muzyki  
pl. Wolności 1

**Wstęp: bilet w cenie specjalnej 20 zł.**

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

**PULA BILETÓW W PROMOCJI  
JEST OGRANICZONA.**

## 6 PAŹDZIERNIKA, NIEDZIELA

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

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

**Miejsce:** Narodowe Forum Muzyki  
pl. Wolności 1

**Wstęp wolny**

### Klasyki wiedeńscy. Koncert w Narodowym Forum Muzyki

**Termin: 06.10.2019 r., godz. 18:00**

**Miejsce:** Narodowe Forum Muzyki  
pl. Wolności 1

**Wstęp: bilet w cenie specjalnej 10 zł.**

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

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

**PULA BILETÓW W PROMOCJI  
JEST OGRANICZONA.**

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

**Termin: 06.10.2019 r., godz. 16:00**

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

Wstęp wolny

**WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE:**

**Spotkanie ze sztuką – wykład**

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy  
tel. 71 306 90 30

**NARODOWE FORUM MUZYKI**

**Wielka Symfonia**

**Termin: 11.10.2019 r., godz. 19:00**

**Miejsce:** Narodowe Forum Muzyki  
pl. Wolności 1

**Wstęp: bilet w cenie specjalnej 20 zł.**

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

**PULA BILETÓW W PROMOCJI  
JEST OGRANICZONA.**

## Hebrajskie Pieśni

**Termin: 12.10.2019 r., godz. 18:00**

**Miejsce:** Narodowe Forum Muzyki  
pl. Wolności 1

**Wstęp: bilet w cenie specjalnej 20 zł.**

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

**PULA BILETÓW W PROMOCJI  
JEST OGRANICZONA.**



## WYŚCIGI KONNE – PARTYNICE

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

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

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

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

**Wstęp wolny**



## **Recital fortepianowy Romana Salyutova**

**Termin: 22.10.2019 r., godz. 19:00**

**Miejsce:** Narodowe Forum Muzyki  
pl. Wolności 1

**Wstęp: bilet w cenie specjalnej 15 zł.**

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

**PULA BILETÓW W PROMOCJI  
JEST OGRANICZONA.**

## **Muzyczna opowieść**

**Termin: 08.11.2019 r., godz. 19:00**

**Miejsce:** Narodowe Forum Muzyki  
pl. Wolności 1

**Wstęp: bilet w cenie specjalnej 25 zł.**

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

**PULA BILETÓW W PROMOCJI  
JEST OGRANICZONA.**

## AUDIOCARE APARATY SŁUCHOWE S.C.

**Termin: od 06.09.2019 r. do 06.10.2019 r.**

**godz. 09:00-17:00**

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

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

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

tel. 668 104 075

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

**Termin: 02.08.2019 r., godz. 10:00**

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

**Termin: od 06.09.2019 r. do 06.10.2019 r.**

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

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

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

**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

tel. 71 356 97 08

## **AnalgoMed** **Zintegrowane Centrum Leczenia Bólu**

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

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

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

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



## **Centrum Medyczne SYNEXUS**

**Termin: 06.09 – 06.10.2019 r.**

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

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

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

## WCZASY ŚWINOUJŚCIE

Biuro Turystyczne Bratniak  
z okazji Dni Seniora proponuje:

### 7 DNI Z WYŻYWIENIEM

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

**Miejsce:** **Świnoujście**

Dom Wczasowy Karkonosze  
ul. Kasprowicza 1

**Koszt pobytu: 725 zł za osobę.**

**Cena zawiera:**

zakwaterowanie, wyżywienie 3 x dziennie.

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

Dojazd do Świnoujścia we własnym zakresie.

**Wstęp:** obowiązują zapisy

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

**Liczba miejsc ograniczona.**

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

## WCZASY KUDOWA ZDRÓJ

Biuro Turystyczne Bratniak  
z okazji Dni Seniora proponuje:

### 7 DNI Z WYŻYWIENIEM

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

**Miejsce: Kudowa Zdrój**  
Willa Pod Gwiazdami  
ul. Słowackiego 4

**Koszt pobytu: 700 zł za osobę.**

**Cena zawiera:**  
zakwaterowanie, wyżywienie 2 x dziennie.

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

Dojazd do Kudowy Zdrój we własnym zakresie.

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

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

## **Rehabilitacja z kuponem rabatowym - 15% zniżki**

**Termin: 06.09 – 06.10.2019 r.**

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

**Wstęp:** obowiązuje **REJESTRACJA**

osobista w Przychodni

tel. 71 343 35 56

e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

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

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

Limit: 1 miejsce

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

Limit: 2 miejsca

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

**Wstęp:** obowiązuje **REJESTRACJA**

osobista w Przychodni

tel. 71 343 35 56

e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

## **TEATR SCENA KAMIENICA**

**– próby Wrocławskiego Chóru Seniora**

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

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

**Wstęp wolny:** obowiązuje **rezerwacja biletów**

informacje o wydarzeniach

tel. 884 898 268

e-mail: bilety@scenakamienica.pl

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

### **TAI CHI dla każdego + pokaz tańca z szablą**

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

**Prowadzenie:** mgr Iga Jaworska-Gruszczyńska

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

**Wstęp wolny:** obowiązują zapisy

tel. 71 799 30 40

### **Piosenki Anny Jantar. Recital Anny Żebrowskiej**

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

**Prowadzenie:** akompaniator Maciej Kieres

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

**Wstęp wolny:** obowiązują zapisy

tel. 71 799 30 40

### **Impreza taneczna z muzyką na żywo - zespół FIVE & MORE**

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

**Prowadzenie:** mgr Szymon Chrobak

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

**Wstęp wolny:** obowiązują zapisy

tel. 71 799 30 40

## **ZDROWY KRĘGOSŁUP z elementami Pilatesu**

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

**Prowadzenie:** mgr Eugenia Niekiwajko

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

**Wstęp wolny:** obowiązują zapisy  
tel. 71 799 30 40

## **W Tanecznym Kręgu – tańce etniczne**

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

**Prowadzenie:** Agnieszka Zygmunt  
dr choreoterapii

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

**Wstęp wolny:** obowiązują zapisy  
tel. 71 799 30 40

## **Ćwiczenia ogólnousprawniające**

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

**Prowadzenie:** mgr Katarzyna Rudnicka

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

**Wstęp wolny:** obowiązują zapisy  
tel. 71 799 30 40

## **Koncert relaksacyjny misy i gongi tybetańskie**

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

**Prowadzenie:** Albert Bielatowicz

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

**Wstęp wolny:** obowiązują zapisy  
tel. 71 799 30 40



## Turniej Brydża Towarzyskiego i innych gier karcianych

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

**Prowadzenie:** mgr Waław Nosek

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

**Wstęp:** obowiązują zaproszenia

## Archipelag życzliwości na Hubach impreza plenerowa otwarta

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

**Prowadzenie:** mgr Waław Nosek

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

### Wstęp wolny

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

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



## HARMONOGRAM DNI SENIORA W MIEJSKIM CENTRUM USŁUG SOCJALNYCH

### Otwarte, integracyjne rozgrywki, gry w boule

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

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

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

**Zasady uczestnictwa:** liczba miejsc ograniczona.

Chęć wzięcia udziału należy zgłosić telefonicznie do dnia 06.09.2019 r.

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

### Warsztaty pamięci

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

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

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

**Zasady uczestnictwa:** liczba miejsc ograniczona.

Chęć wzięcia udziału należy zgłosić telefonicznie do dnia 20.09.2019 r.

**Opis:** Ćwiczenia poprawiające pamięć i inne funkcje poznawcze.

## **XXV Ogólnopolski Turniej Szachowy Domów Pomocy Społecznej**

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

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej we Wrocławiu  
ul. Mączna 3

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

### **Zasady uczestnictwa: Impreza otwarta**

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

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



## **Warsztaty rękodzieła**

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

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej we Wrocławiu  
ul. Mączna 3

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

### **Zasady uczestnictwa: Impreza otwarta**

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

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

## Rozgrywki „BULE SOFT”

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

**Miejsce:** Dom Pomocy Społecznej we Wrocławiu  
ul. Kaletnicza 8

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

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

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



## COLLAGE - sztuka z recyklingu

**Termin: 26.09.2019 r., godz. 13:00**

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

**Osoba do kontaktu:** instruktor  
ds. kulturalno-oświatowych

**Zasady uczestnictwa:** liczba miejsc ograniczona.

W celu rezerwacji miejsca prosimy o kontakt:

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

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

## Zakładki do książek

**Termin: 01.10.2019 r., godz. 13:00**

**Miejsce:** Dzienny Dom Pomocy  
ul. Kościuszki 67

**Osoba do kontaktu:** instruktor  
ds. kulturalno-oświatowych

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

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



## Świąteczne lampiony

**Termin: 02.10.2019 r., godz. 13:00**

**Miejsce:** Dzienny Dom Pomocy  
ul. Skwierzyńska 23/2

**Osoba do kontaktu:** instruktor  
ds. kulturalno-oświatowych

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

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

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

**Termin: 03.10.2019 r., godz. 13:00**

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

**Osoba do kontaktu:** instruktor  
ds. kulturalno-oświatowych

**Zasady uczestnictwa: liczba miejsc ograniczona.**

W celu rezerwacji miejsca prosimy o kontakt:

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

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

## ORGANIZATORZY I PARTNERZY DNI SENIORA WROCŁAW 2019

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

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



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

VERITAS GROUP

VITA Przychodnia Lekarzy Specjalistów  
i Stomatologów

Vision Express

ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych



### **SERDECZNIE DZIĘKUJEMY**

I zapraszamy do współpracy przy organizacji  
**DNI SENIORA WROCŁAW 2020**

**Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego  
Wrocławskie Centrum Seniora**

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

**TELEFON SENIORA**  
71 344 44 44

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



Zapraszamy na  
**MARSZ KAPELUSZY**

06 września, godz. 10:00

pl. Nowy Targ



**WCPS**

WROCLAWSKIE  
CENTRUM  
SENIORA 

**Kontakt**

pl. Dominikański 6

tel. 71 772 49 40

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