

HARMONOGRAM

Dni Seniora

MARSZ
KAPELUSZY

POBIJMY
KAPELUSZOWY
REKORD
WROCŁAWIA

PLOTKOJADY
GWIAZDOZBIÓR
WSPOMNIENI

TARGI
SENIORALNE
KONCERTY
BALE

IGRZYSKA
SPORTOWE
SENIORIADA

FESTIWAL
FILMOWY
SI SEÑOR

KONKURSY
PRZEGLĄDY

AKADEMIA
ZDROWIA
SENIORA

KOORDYNATOR



Wrocław miasto spotkań

ZŁOTY PARTNER



PATRONI MEDIALNI



ECH24
WŁĄCZ LOKALNE INFORMACJE

Senior Gazeta

regionalny
magazyn
SENIORA

GAZETA
wyborcza
SAM NIE JEST WSZYSTKO JEDNO

Edycja dla seniorów katolickich
**NOWE
ZYCIE**
RELIGIA - DOKUMENTOWA - KULTURA

TU **W**ROCLAW **.COM**

 www.wroclaw.pl

 senior.pl



WROCLAW 2016
Europejska Stolica Kultury

DNI SENIORA w HASTA LA VISTA

2.09.2016 r., godz. 15:00-19:00

Miejsce: Centrum Sportowe Hasta la Vista,
ul. Góralska 5

godz. 15:00-15:30 Prezentacja obiektu

godz. 15:30-16:30 Wykłady na temat anatomii, diety,
motoryki i ćwiczeń dla osób w wieku senioralnym

godz. 16:30-19:00 Zajęcia dla seniorów
(Zdrowy Kręgosłup/Pilates, Joga)

Przewidziany poczęstunek/niespodzianka
dla seniorów oraz inne atrakcje.

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Kampania „Dobry Testament” prowadzona przez Polski Instytut Filantropii w ramach Międzynarodowego Tygodnia Pisania Testamentów

7.09.2016 r., godz. 11:00-14:00

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

Seminarium o testamentach, w trakcie którego
będzie się można dowiedzieć: dlaczego warto
sporządzić testament, co można w nim zawrzeć,
jak go skonstruować, uwzględniając indywidualną
sytuację seniora.

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

Trening otwarty dla seniorek

10.09.2016 r. i 1.10.2016 r., godz. 13:00

Miejsce: Mrs. Sporty Klub Sportowy dla Kobiet,
bulwar Dedala 20B

**Zapisy: Jolanta Truszkowska,
tel. 607 476 230 lub tel. 781 01 01 30**

Rajd terenowy organizowany przez grupę O-CAL-eni

18.09.2016 r., godz. 11:00-14:00

Miejsce: zbiórka park Zachodni, przed wejściem
na Cmentarz Żydowski

Trasa piesza, nordic walking, trasa rowerowa

Wstęp wolny

„Nic już nie muszę! Blaski i cienie późnej dorosłości” – konferencja naukowo-szkoleniowa o charakterze popularyzatorskim

21.09.2016 r., godz. 12:00-16:00

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

Wstęp wolny. Rejestracja od godz. 11:00. Osoby, które będą chciały uzyskać certyfikat, proszone są o rejestrację pod adresem www.ewst.edu.pl/konferencja-seniorzy (dostępny od 25 sierpnia), pod numerem telefonu 71 346 99 11 (godz 7:00-15:00) lub mailowo – pr@ewst.pl.

Komedia „Wiecznie młodzi” - MAM Teatr Elmar International (Marzanna Graff, Aleksander Mikołajczak)

21.09.2016 r., godz. 18:00

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

Komedia o parze małżeńskiej, która za wszelką cenę chce zatrzymać młodość (więcej tutaj: <http://www.elmar.edu.pl/mam-teatr/spektakl-wiecznie-mlodzi/>). Po spektaklu będzie można porozmawiać z aktorami, którzy, poza działalnością zawodową, biorą udział w wielu wydarzeniach kierowanych do seniorów (m.in. współpracują z organizacjami Sybiraków).

Wstęp wolny. Zapisy od 25 sierpnia pod adresem: www.ewst.edu.pl/konferencja-seniorzy, pod numerem telefonu 71 346 99 12 (godz. 7:00-15:00) lub mailowo – pr@ewst.pl

Wymienne nośniki pamięci, skanery i inne komputerowe cuda – warsztaty

21.09.2016, godz. 10:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna Filia 23,
bulwar Ikara 29-31

Zapisy w bibliotece oraz pod nr tel. 71 354 72 64



EDUKACJA



KONKURSY



WARSZTATY



INNE

CZWARTEK, 22 WRZEŚNIA

Marsz Kapeluszy,

bicie Kapeluszonego Rekordu

Wrocławia,

· Inauguracja Dni Seniora Wrocław 2016

– przekazanie symbolicznych kluczy przez Prezydenta Wrocławia dla Króla i Królowej Seniorów,

· Wręczenie nagród dla najstarszej pary bliźniąt – zwycięzców konkursu „Jak dwie krople wody”,

· Wręczenie nagród „Przyjaciel Seniorów”,

· Pokaz mody i występy artystyczne Pań Niespodzianek,

· Koncert „Stare, dobre przeboje” w wykonaniu Pawła Wenderskiego z muzykami na scenie w Rynku

22.09.2016 r., godz. 10:00-14:00

Miejsce: od pl. Nowy Targ do sceny na Rynku.

Wstęp wolny

Wrocławski Bal Seniora

22.09.2016 r. od godz. 18:00

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

Zabawa taneczna z poczęstunkiem.

Bilety 30 zł

6

KULTURA

ZDROWIE

SPORT

ROZRYWKA

Zapisy i dystrybucja biletów do 9 września
Krzysztof Strecker, tel. 609 660 132

**Zwiedzanie placówki, informacje
o działalności Zespołów Dziennych
Domów Pomocy, zasady przyjęcia
do Dziennych Domów Pomocy**

**22.09.2016 r., godz. 10:00-12:30,
godz. 13:00-15:30**

Miejsce: MCUS – Dzienny Dom Pomocy,
ul. Skwierzyńska 23/2

Wstęp wolny

Zgłoszenia do 21.09.2016 r.

Kontakt: Marta Krygier, tel. 71 361 23 11

Dorota Kordasz, tel. 71 341 90 32

**Wystawa amatorskiej fotografii
cyfrowej uczestników warsztatów
zorganizowanych przez projekt
„Księża Działa” w ramach programu
„Seniorzy w akcji”**

22.09–9.10.2016 r.

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna Filia 46,
ul. Tarnogórska 1

***Wystawę można oglądać w godzinach
otwarcia biblioteki***



EDUKACJA



KONKURSY



WARSZTATY



INNE



7

**Projekt „Laboratorium Designu i Sztuki” współfinansowany ze środków Ministerstwa Kultury i Dziedzictwa Narodowego. Pracownia Senior Design
Rozpoczęcie 22.09.2016 r.,
finał w grudniu**

Miejsce: CRZ Krzywy Komin, ul. Dubois 33-35a

Pracownię Senior Design otworzą bezpłatne warsztaty międzypokoleniowego, niestandardowego gotowania „Gotujemy niestandardowo – jesienne smaki”. Seniorzy wspólnie z wnukami odkryją niezwykle smaki dyni, grzybów i innych jesiennych smakołyków.

Pracownia Senior Design to również warsztaty fotograficzne, krawieckie, komputerowe czy introligatorskie. Projekt realizowany będzie w 7 pracowniach we wrocławskim CRZ Krzywy Komin.

**Zapisy: tel. 604 741 298
lub na www.krzywykomin.pl**

**Joga dla seniorów
(grupy dla początkujących)**

22.09.2016 r., godz. 10:00 i 12:00

Miejsce: Księgarnia-kawiarnia Nalanda,
pl. Kościuszki 12

Prowadzenie: Andrzej Sartys

**Koszt 5 zł/osoba, grupa 10 osób
Zapisy: tel. 663 351 917**

8

 KULTURA

 ZDROWIE

 SPORT

 ROZRYWKA

Nordic walking w parku Szczytnickim

22.09.2016 r., godz. 17:00-18:20

Miejsce: park Szczytnicki

Kije do nordic walking dostępne na miejscu.
Prowadzenie: Katarzyna Bulińska, Wrocławskie Centrum Rehabilitacji i Medycyny Sportowej

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

PIĄTEK, 23 WRZEŚNIA

Grupowa sesja oddechowa – praca z oddechem

23.09.2016 r., godz. 13:00

Miejsce: Księgarnia-kawiarnia Nalanda,
pl. Kościuszki 12

Prowadzenie: Agnieszka Gołębiowska

Koszt: 15 zł/osoba, grupa 16 osób

Zapisy: tel. 606 579 334,

e-mail: agnieszka.golebiowska@pwr.wroc.pl

Koncert Mis i Gongów Tybetańskich „Dotyk dźwiękiem”

23.09.2016 r., godz. 17:00

Miejsce: Księgarnia-kawiarnia Nalanda,
pl. Kościuszki 12

Prowadzenie: Agata Białoszewska

Koszt 15 zł/osoba, grupa 16 osób

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

**Zapisy: tel. 602 68 28 78,
e-mail: agatabialoszezewska@wp.pl**

**Zwiedzanie placówki, informacje
o działalności Zespołów Dziennych
Domów Pomocy, zasady przyjęcia
do Dziennych Domów Pomocy**

**23.09.2016 r., godz. 10:00-12:30,
godz. 13:00-15:30**

**Miejsce: MCUS – Dzienny Dom Pomocy,
ul. Kościuszki 67**

Wstęp wolny. Zgłoszenia do 21.09.2016 r.

Kontakt: Marta Krygier, tel. 71 361 23 11

Dorota Kordasz, tel. 71 341 90 32

Dzień spadającego liścia

Jesienna szafa – wymiana ubrań i dodatków

**Warsztaty florystyczne: Panie Niespodzianki
i O-CAL-eni**

**Warsztaty rękodzielnicze - upcykling:
Kreatywni**

23.09.2016 r., godz. 10:00-15:00

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

Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40

lub mailowo: eiwanska5@gmail.com

„Dobrzyńska” dla Seniorów

23.09.2016 r., godz. 8:00-15:00

Miejsce: Centrum Medyczne Dobrzyńska,
ul. Dobrzyńska 21/23

Bezpłatne wykłady: psychologa, dietetyków, rehabilitanta;
bezpłatne badania: densytometryczne, cytologiczne
(zapisy: tel. 71 774 77 50);

badania w promocyjnych cenach: poziom witaminy D3
– 30 zł (zapisy: tel. 71 774 77 97).

Bezpłatne konsultacje na temat witaminy: D3, K2, A,
E, kwasów tłuszczowych. Bezpłatny pomiar ciśnienia,
bezpłatne badanie słuchu (godz. 9:00-13:00),
spotkanie z przedstawicielami NFZ, MOPS, Sanepidu,
nauka samobadania piersi.

Złoty Piątek z Mennicą Wrocławską

23.09.2016 r., godz. 10:00-15:00

Miejsce: Mennica Wrocławska, ul. Krawiecka 1

Bezpłatne czyszczenie biżuterii, porady dotyczące
organizowania i przekazywania majątku oraz
oszczędzania dla posiadaczy Wrocławskiej Karty
Seniora.

Koncert „Rytm Wrocławia”

23.09.2016 r., godz. 19:00

Miejsce: pl. Nowy Targ

W trakcie koncertu zagra m.in. Wrocław Respect
Orchestra pod batutą Mariusza Dziubka.

Prowadzenie koncertu: Paweł Gołębski

Wstęp wolny

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

SOBOTA, 24 WRZEŚNIA

BIAŁA SOBOTA

u Złotego Partnera Dni Seniora

24.09.2016 r., godz. 8:00-12:00

Miejsce: Centrum Medyczne SYNEXUS,
ul. Swobodna 8A

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

Więcej informacji i zapisy: tel. 71 722 44 72

Zwiedzanie Teatru Muzycznego Capitol

24.09.2016 r., godz. 14:00

Miejsce: Teatr Muzyczny Capitol,
ul. Piłsudskiego 67

Wstęp za 1 zł – grupa musi liczyć 50 osób

Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com

15-minutowe seanse relaksacyjne na Zielonym Tarasie Teatru Muzycznego Capitol

**24.09.2016 r. o godz. 12:00, 12:20,
12:40, 16:00, 16:20**

– maksymalnie 14 osób na każdy seans.

Miejsce: Teatr Muzyczny Capitol, ul. Piłsudskiego 67

Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com

Seniorki: Rowerowy peleton

24.09.2016 r., biuro czynne

od godz. 9:30, start o godz. 10:30

Miejsce: Hala Stulecia, plac przy Iglicy

Trasa będzie liczyła ok. 7 km i rozpocznie się przy Hali Stulecia, a zakończy na Wyspie Słodowej.

Zapisy poprzez specjalny formularz lub mailowo. Przyjmowane będą zarówno zgłoszenia indywidualne, jak i grupowe.

Bezpośrednio po zakończeniu peletonu na Wyspie Słodowej nagrodzony zostanie m.in. najstarszy uczestnik, najliczniejsza grupa Klubu Seniora.

**Zapisy: tel. 501 158 301,
e-mail: seniorki.wroclaw@gmail.com**

Zawodnicy zobowiązani są podać następujące dane: imię i nazwisko, pesel, kontakt (telefon, e-mail) oraz informację, w jakiej dyscyplinie chcą wziąć udział.

Znani Wrocławianie w anegdocie i na poważnie. Występ parateatralny seniorów z DKK i sympatyków

24.09.2016 r., godz. 12:00-14:00

Miejsce: Dolnośląska Biblioteka Publiczna,
Rynek 58, sala konferencyjna – III piętro

Wstęp wolny



EDUKACJA



WARSZTATY



KONKURSY



INNE

NIEDZIELA, 25 WRZEŚNIA

DZIEŃ SENIORA W HALI STULECIA:

Zwiedzanie Centrum Poznawczego

25.09.2016 r., godz. 9:00-18:00

Miejsce: Centrum Poznawcze Hali Stulecia

Zwiedzanie Centrum Poznawczego oraz wystawy „Panorama Plastyczna Dawnego Lwowa”

Wstęp bezpłatny dla osób, które zakupią bilet na koncert Wojciecha Gąsowskiego oraz Seniortekę.

Targi Senioralne

25.09.2016 r., godz. 10:00-15:00

Miejsce: Centrum Kongresowe Hali Stulecia,
ul. Wystawowa 1

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

Wstęp wolny

Pokaz mody w wykonaniu Kreatywnych, występ chóru HRON z Nachoda, Seniorzy Radkowa Seniorom Wrocławia - koncert

25.09.2016 r., godz. 12:00-15:00

Miejsce: Centrum Kongresowe Hali Stulecia,
ul. Wystawowa 1

Po koncercie bezpłatna degustacja produktów lokalnych, warsztaty rękodzieła

Wstęp wolny

**Koncert Gwiazdy:
Wojciecha Gąsowskiego**

25.09.2016 r., godz. 17:30-18:30

Miejsce: Centrum Kongresowe Hali Stulecia,
ul. Wystawowa 1

***Bilety w przedsprzedaży 20 zł,
w dniu koncertu 25 zł***

**Seniorteka – zabawa taneczna
dla seniorów**

25.09.2016 r., godz. 19:00-22:00

Miejsce: Centrum Kongresowe Hali Stulecia,
ul. Wystawowa 1

Zabawa taneczna, możliwość zakupu poczęstunku

Bilety 10 zł

Pokaz Fontanny Multimedialnej

25.09.2016 r., godz. 20:00

Miejsce: Centrum Kongresowe Hali Stulecia,
ul. Wystawowa 1

Specjalny pokaz fontanny
z okazji Dni Seniora Wrocław 2016



EDUKACJA



WARSZTATY



KONKURSY



INNE

PONIEDZIAŁEK, 26 WRZEŚNIA

Kurs dla początkujących nordic walking

26.09.2016 r., godz. 11:00

Miejsce: Angel Care, ul. Dyrekcyjna 5-7

Zapisy: tel. 506 919 332, 71 306 90 30

Wystawa prac plastycznych mieszkańców DPS

26-30.09.2016 r., godz. 10:00-14:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej,
ul. Kaletnicza 8

Impreza otwarta dla gości ze środowiska lokalnego po wcześniejszym zgłoszeniu – do 23.09 do godz. 12:00, liczba miejsc ograniczona.

***Kontakt: Tadeusz Michałowski,
tel. 71 346 27 54 wew. 232***

Nadmiary i niedobory w jedzeniu, a potrzeby organizmu i zdrowie

26.09.2016 r., godz. 13:00

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

W trakcie spotkania będzie można wykonać analizę składu ciała, która jest badaniem określającym ogólną kondycję organizmu, wskazującym na wiek metaboliczny, ilość tłuszczu i wody w organizmie, poziom zatoksyczenia organów wewnętrznych, masę mięśni i kości oraz inne parametry.

Uczestnicy dowiedzą się również, jak poprawić analizę, zbilansować odżywianie, kontrolować wagę, zyskać energię oraz lepsze samopoczucie.

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

**Plotkojady 2 Gwiazdozbiór Wspomnień
- projekt w ramach Europejskiej Stolicy
Kultury Wrocław 2016**

26.09.2016 r., godz. 11:00-13:00

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

Spotkanie wspomnieniowe z seniorami

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

WTOREK, 27 WRZEŚNIA

**Plotkojady 2 Gwiazdozbiór Wspomnień
- projekt w ramach Europejskiej Stolicy
Kultury Wrocław 2016**

27.09.2016 r., godz. 10:00-12:00

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

Warsztaty storyboardowe dla młodzieży i seniorów

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**



EDUKACJA



KONKURSY



WARSZTATY



INNE

**Katalog biblioteczny „nie gryzie”
– warsztaty**

**27.09.2016 r., godz. 11:00, 12:00
i 13:00.**

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna Filia 06,
ul. Lwowska 21

***Zapisy w bibliotece
oraz pod nr tel. 71 364 69 65***

Warsztaty malarstwa Vedic Art

27.09.2016 r., godz. 15:00

Miejsce: Księgarnia-kawiarnia Nalanda,
pl. Kościuszki 12

Prowadzenie: Natalia Mischyszyn

***Koszt: 20 zł/osoba (cena z materiałami),
grupa 10 osób
Zapisy: tel. 600 034 510,
e-mail: natalia.mischyszyn@gmail.com***

Festiwal Si Señor

27–29.09.2016 r., godz. 16:00 i 18:30

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

Bohaterami tegorocznej edycji będą ikony kina
– Marlin Monroe i Robert Redford

***Więcej informacji na stronie:
<http://www.kinonh.pl/kalendarz.do>***

**Zajęcia otwarte dla seniorów,
gimnastyka ogólnorozwojowa Tai Chi**

27.09.2016 r., godz. 7:00

Miejsce: Centrum Basenowo – Sportowe Redeco,
ul. Rogowska 52a

Wstęp wolny

Zapisy: tel. 71 359 77 77

lub 71 357 63 59,

e-mail: rezerwacja@redeco.pl

**Herbertiada „Tobie Moja Ojczyzna”
z okazji 1050-lecia Chrztu Polski**

27.09.2016 r., godz. 13:00-16:00

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

Wiersze patrona i własne prezentować będą poeci z Koła Literatów Polskich im. Zbigniewa Herberta Oddział we Wrocławiu. W części muzycznej wystąpi Zbigniew Ciesielski.

Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40

lub mailowo: eiwanska5@gmail.com

Senioriada: Turniej szachowy

27.09.2016 r., godz. 14:00-18:00

Miejsce: ul. Zelwerowicza 4a
Towarzystwo Pomocy Głuchoniemym

Mistrzostwa seniorów w szachach odbywają się w ramach Igrzysk Seniorów.

Turniej rozgrywany będzie w systemie szwajcarskim (w przypadku zgłoszenia się małej liczby uczestników zastosowany zostanie system kołowy), rundy rozgrywane będą w tempie 15 minut.

**Zapisy : tel. 501 158 301,
e-mail: seniariada.wroclaw@gmail.com**

Uczestnik zobowiązany jest podać następujące dane: imię i nazwisko, pesel, kontakt (telefon, e-mail) oraz informację, w jakiej dyscyplinie chce wziąć udział.

Rozgrywki szachowe dla mieszkańców Domów Pomocy Społecznej z całej Polski

27.09.2016 r., godz. 9:00-17:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej,
ul. Mączna 3 (świątlica DPS)

Impreza otwarta: rozgrywki szachowe przeznaczone dla mieszkańców DPS z całej Polski

**Zapisy do 9.09.2016 r.
Kontakt: Andrzej Ślusarski,
tel. 71 376 99 10, 71 376 99 46**

Jesienne spotkanie muzyczne „Smaki jesieni”. Śpiew przy akompaniamencie gitary – słodki poczęstunek

27.09.2016 r. godz. 10:00-12:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej,
ul. Rędzińska 66/68

Impreza zamknięta dla mieszkańców DPS
w strukturze MCUS

Akademia Qigong Lecący Żuraw

27.09.2016 r., 29.09.2016 r.,

godz. 10:00-11:00

Miejsce: Dom Kultury BAKARA
ul. Różana 4-6

Zapisy: Marcin Mękowski, tel. 797 186 405

Starochińskie ćwiczenia zdrowotne dla osób
w każdym wieku, z różnymi dolegliwościami
oraz dla wszystkich, którzy myślą o profilaktyce
i utrzymaniu dobrego stanu zdrowia.

Pielęgnacja włosów krok po kroku

27.09.2016 r., godz. 11:00

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

Warsztaty pielęgnacji urody prowadzone przez
Danutę Stępień z Oriflame

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Warsztaty ceramiczne dla seniorów

27.09.2016 r., godz. 17:00-19:00

Miejsce: Stara Piekarnia, ul. Krzywoustego 310a

Zapisy: tel. 536 222 160

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

ŚRODA, 28 WRZEŚNIA

Dzielnica Czterech Świątyn

28.09.2016 r., godz. 10:00-12:00

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

Prezentacja + prelekcja – zorganizowane przez
Straż Miejską Wrocławia

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Gimnastyka mózgu z elementami jogi

28.09.2016 r., godz. 13:00-15:00

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

Zajęcia z zakresu kinezylogii edukacyjnej
i arte-kinezylogii z elementami jogi prowadzone
przez dyplomowaną instruktorkę Wandę Dąbrowską

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Wykład o udarach i pierwszej pomocy

28.09.2016 r., godz. 15:00

Miejsce: Angel Care Centrum Seniora,
ul. Dyrekcyjna 5-7

Zapisy: tel. 506 919 332, 71 306 90 30

**Każdy jest wielokulturowy
– warsztat dla seniorów**

28.09.2016 r., godz. 11:00-13:00

Miejsce: Dolnośląska Biblioteka Publiczna, Rynek 58
Prowadzenie: Barbara Batóg – bibliotekarka, trenerka

Zapisy od 12 września, tel. 71 33 52 253

**Książki nowej generacji
– warsztaty z obsługi czytników**

28.09.2016 r., godz. 10:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna Filia 23,
bulwar Ikara 29-31

***Zapisy w bibliotece
oraz pod nr tel. 71 354 72 64***

**Zabawa taneczna z okazji Dni Seniora
oraz słodki poczęstunek (świątlica DDP)**

28.09.2016

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Kościuszki 67,
Dzienny Dom Pomocy, ul. Żeromskiego 37/1

***Wstęp wyłącznie dla mieszkańców
Domów Pomocy Społecznej***



EDUKACJA



KONKURSY



WARSZTATY



INNE

CZWARTEK, 29 WRZEŚNIA

Bezpłatne badania dla seniorów w NZOZ Dialab – Diagnostyka Laboratoryjna

29.09.2016 r. i 6.10.2016 r.,

godz. 7:00-12:00

Miejsce: ul. Życzliwa 15-17, tel. 71 332 31 96

ul. Oławska 15, tel. 71 758 55 55

ul. Bacha 13, tel. 71 325 56 23

Badania:

1) cholesterol całkowity + trójglicerydy

2) ASPAT + ALAT

***Badania są bezpłatne,
wykonywane na czczo,
nie trzeba się rejestrować.***

Akademia Zdrowia Seniora

Stowarzyszenie Dr.Max Zdrowie

Prelekcje, wykłady, porady, konsultacje

29.09.2016 r., godz. 11:00-15:00

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

godz. 11:00-12:00 Wszystko o chorobie
zwyrodnieniowej stawów

godz. 12:30-13:30 Co powinniśmy wiedzieć
o suplementach diety i ich stosowaniu?

godz. 14:00-15:00 Nadciśnienie – cichy zabójca

W przerwie między prelekcjami będzie można skorzystać ze stoiska przygotowanego przez Stowarzyszenie Dr.Max Zdrowie.

W ofercie: pomiar cukru we krwi, pomiar ciśnienia, nauka obsługi sprzętu medycznego, konsultacje i porady farmaceutyczne, konkurs z atrakcyjnymi nagrodami, drobne upominki, poczęstunek.

**Zapisy: Elżbieta Iwańska 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Senioriada: Zawody pływackie

29.09.2016 r., godz. 14:00-16:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum SPA,
ul. Teatralna 10-12, tor na basenie nr 1

Zawodnicy będą mogli sprawdzić swoje umiejętności pływackie na dystansie 50 m.

W zawodach nie będzie liczyła się technika (płyniemy stylem dowolnym), liczy się czas pokonania danego dystansu, możliwy jest start z wody lub ze słupka.

Nagrodzeni zostaną uczestnicy-zdobywcy miejsca I-III zarówno wśród kobiet, jak i mężczyzn.

**Zapisy: tel. 501 158 301,
e-mail: senioriada.wroclaw@gmail.com**

Uczestnik zobowiązany jest podać następujące dane: imię i nazwisko, pesel, kontakt (telefon, e-mail) oraz informację, w jakiej dyscyplinie chce wziąć udział.



EDUKACJA



KONKURSY



WARSZTATY



INNE

„Kwiaty lata i lata w kwiatach” – finisaż wystawy tkanin Marii Gostylli-Pachuckiej oraz artystyczne występy seniorów

29.09.2016 r., godz. 16:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna Filia 23,
bulwar Ikara 29-31

***Zapisy w bibliotece
oraz pod nr tel. 71 354 72 64***

V Wrocławski Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych – eliminacje

29.09.2016 r., od godz. 10:00

Miejsce: ul. Legnicka 65, Stowarzyszenie TRATWA

Zapisy: Krzysztof Strecker, tel. 609 660 132

Pracownia Rękodzieła – Exploding box, czyli wybuchowa pamiątka

29.09.2016 r., godz. 17:00-19:00

Miejsce: Dolnośląska Biblioteka Publiczna,
Rynek 58, sala konferencyjna – III piętro

Zapisy od 1 września, tel. 71 33 52 203

Asertywny Senior – warsztat rozwijający umiejętności interpersonalne

29.09.2016 r., godz. 13:30

Miejsce: Dzienny Dom Pobytu Seniora „Dom Pokoleń”, ul. Kazimierza Wielkiego 31-33

Zapisy: Alina Lorek, tel. 71 394 74 42

**Występ słowno-muzyczny młodzieży
z Gimnazjum nr 40 we Wrocławiu**

29.09.2016 r., godz. 11:00-12:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Karmelkowa 25

*Impreza zamknięta
dla mieszkańców DPS Karmelkowa*

**Międzypokoleniowe warsztaty
plastyczne z udziałem dzieci z Centrum
Rozwoju i Aktywności Dzieci
i Młodzieży „Źródło” Wrocław Leśnica
oraz podopiecznych Domu Pomocy
Społecznej**

29.09.2016 r., godz. 16:00-18:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej,
ul. Mączna 3

Impreza zamknięta

Otwarte rozgrywki gry w bule

29.09.2016 r., godz. 10:00-15:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej,
ul. Ręzińska 66/68

Impreza dla mieszkańców DPS, DDP w strukturze MCUS oraz seniorów ze środowiska lokalnego.

***Wymagane wcześniejsze zgłoszenia
do 23.09.2016 r., liczba miejsc ograniczona.
Kontakt: Anna Ślusarska, tel. 603 707 103.***

Joga w parku

29.09.2016 r., godz. 16:00-17:20

Miejsce: park Szczytnicki

Należy przynieść ze sobą matę, jeżeli ktoś nie posiada, to istnieje możliwość wypożyczenia po wcześniejszym zgłoszeniu.

Prowadzenie: Wrocławskie Centrum Rehabilitacji i Medycyny Sportowej

Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40

lub mailowo: eiwanska5@gmail.com

PIĄTEK, 30 września

Międzypokoleniowy Dzień Seniora w Dolnośląskiej Szkole Wyższej

30.09.2016 r., start godz. 11:00,

koncert godz. 17:00

Miejsce: Dolnośląska Szkoła Wyższa,
ul. Wagonowa 9

W pierwszej części przeprowadzone zostaną otwarte zajęcia edukacyjne – lekcje języka angielskiego i obsługi komputera, warsztaty arteterapii oraz treningi fitness. Przygotowana zostanie także specjalna strefa, w której seniorzy będą mogli skorzystać z bezpłatnych badań i porad specjalistów. Dodatkowo w odpowiednio zaaranżowanej przestrzeni zarówno seniorzy, jak i młode osoby będą mieli okazję do otwartego i międzypokoleniowego dialogu na temat swoich zainteresowań, poglądów i rozmaitych doświadczeń. Uczestnicy będą mogli również wziąć udział w próbie do spektaklu „Kartoteka”. Reżyserem przedstawienia jest Monika Taras, opiekun akademickiego Teatru

AULA działającego przy DSW. Sztuka, w której swój aktorski talent i sceniczne umiejętności prezentują trzy pokolenia (dzieci, młodzież oraz seniorzy) powstaje na podstawie utworu Tadeusza Różewicza. Kulminacyjnym punktem programu będzie specjalny koncert „Jesień życia w muzycznej podróży z polską piosenką na ustach i 19 minut 36 sekund z utworami Agnieszki Osieckiej z okazji 80. urodzin poetki”. To dwuczęściowy muzyczny „wehikuł czasu” i metaforyczna podróż w czasie do utworów z lat młodości seniorów. Wydarzenie realizowane będzie pod honorowym patronatem Prezydenta Wrocławia Rafała Dutkiewicza oraz JM Rektora Dolnośląskiej Szkoły Wyższej prof. dr. hab. Roberta Kwaśnicy. Wykonawcami polskich przebojów będą profesjonalni muzycy i wokaliści związani z uczelnią oraz zaproszeni do współpracy artyści.

Wstęp wolny

Bilety na koncert po 10 września

Informacje: Elżbieta Iwańska,

tel. 71 772 49 40

lub mailowo: eiwanska5@gmail.com

**Żydowski Nowy Rok – wykład i spacer
po Synagodze pod Białym Bocianem**

30.09.2016 r., godz. 11:00-13:00

Miejsce: Synagoga pod Białym Bocianem,
ul. Pawła Włodkowica 7

Prowadzenie: Anna Felińska-Junka

Zapisy od 22 września, tel. 71 33 52 253

Centrum Medyczne Synexus

Akcja Promocji Zdrowia

Centrum Medyczne SYNEXUS działa we Wrocławiu od 2003 roku.

Od tego czasu z naszych usług skorzystało kilkadziesiąt tysięcy mieszkańców Wrocławia i okolic.

Od wielu lat oferujemy bezpłatne badania profilaktyczne i kontrolne oraz możliwość udziału w prowadzonych przez nas badaniach klinicznych.

Komfort, bezpieczeństwo i dobre samopoczucie naszych pacjentów jest dla nas priorytetem.

Prosimy o rejestrację telefoniczną
tel. 71 722 46 49

infolinia czynna od poniedziałku do piątku w godz. 8:00 – 18:00
oraz w soboty od 9:00 do 14:00

Wrocław, ul. Swobodna 8a



SYNEXUS
CENTRUM MEDYCZNE

Złoty Partner
Dni Seniora 2016

www.przychodniasynexus.pl



Obecnie prowadzimy następujące akcje **bezpłatnych badań:**

Zawał? Udar?

Bezpłatny pakiet badań kardiologicznych dla osób, które przeszły zawał serca, udar mózgu lub zabieg na naczyniach (by-passy, stenty)



- lipidogram, morfologia, kreatynina, glukoza
- dodatkowo bezpłatna densytometria

Cukrzyca?

Bezpłatny pakiet badań kontrolnych dla osób po 40 roku życia, które chorują na cukrzycę



- lipidogram, morfologia, kreatynina, glukoza, hemoglobina glikowana
- dodatkowo bezpłatna densytometria

Zwyrodnienie stawów?

Dla pełnoletnich osób ze zdiagnozowaną chorobą zwyrodnieniową stawu biodrowego lub kolanowego, które odczuwają ból pomimo stosowanej terapii przeciwbólowej



- bezpłatna konsultacja lekarska z zakresu radzenia sobie z przewlekłym bólem
- bezpłatna densytometria – badanie gęstości kości, ocena ryzyka osteoporozy

POChP?

Dla osób po 40 roku życia z przewlekłą obturacyjną chorobą płuc



- bezpłatna konsultacja lekarska
- bezpłatna spirometria – badanie objętości i wydolności płuc

Złoty Piątek z Mennicą Wrocławską

30.09.2016 r., godz. 10:00-15:00

Miejsce: Mennica Wrocławska, ul. Krawiecka 1

Bezpłatne czyszczenie biżuterii, porady dotyczące organizowania i przekazywania majątku oraz oszczędzania dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora.

„Spotkanie z fascynującą Sycylią”. W ramach cyklu: „Saluton! Poznaj z nami świat”.

30.09.2016 r., godz. 13.30-15.00

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

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Wieczorek dla seniorów

30.09.2016 r., godz. 17.00

Miejsce: Stara Piekarnia, ul. Krzywoustego 310a

Wstęp wolny

SOBOTA, 1 PAŹDZIERNIKA

Spotkanie międzypokoleniowe – prelekcja na temat wrocławskich krasnali

1.10.2016 r., godz. 11:00-13:00

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

**Prowadzenie: Straż Miejska Wrocławia
– Paweł Grąbczewski**
**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

**Porozmawiajmy o japońskiej sztuce
haiku – warsztaty literackie dla seniorów**

1.10.2016 r., godz. 12:00-14:00

Miejsce: Dolnośląska Biblioteka Publiczna,
Rynek 58, sala konferencyjna – III piętro

Wstęp wolny

BIAŁA SOBOTA

u Złotego Partnera Dni Seniora

1.10.2016 r., godz. 8:00-12:00

Miejsce: Centrum Medyczne SYNEXUS,
ul. Swobodna 8A

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

Więcej informacji i zapisy: tel. 71 722 44 72

Senioriada:

**Turniej brydżowy o Puchar Wrocławia
dla zaawansowanych**

1.10.2016 r., godz. 10:00-16:00

Miejsce: Stowarzyszenie TRATWA, ul. Legnicka 65

Organizatorami są:

Polski Komitet Pomocy Społecznej, Dolnośląski Związek Brydża Sportowego i Stowarzyszenie TRATWA.

Mistrzostwa seniorów w grze w brydża odbywają się w ramach Igrzysk Seniorów.

**Zapisy: tel. 501 158 301,
e-mail: senioriada.wroclaw@gmail.com**

Uczestnik zobowiązany jest podać następujące dane: imię i nazwisko, pesel, kontakt (telefon, e-mail) oraz informację, w jakiej dyscyplinie chce wziąć udział.

**Chiński Teatr Cieni – warsztaty
rodzinne organizowane przez
Muzeum Architektury we Wrocławiu
1.10.2016 r., godz. 11:00-13:00**

Miejsce: Muzeum Architektury we Wrocławiu,
ul. Bernardyńska 5

**Zapisy: tel. 71 344 82 79 wew. 33,
Agnieszka Gola i Patrycja Mazurek**

PONIEDZIAŁEK, 3 PAŹDZIERNIKA

Herbertiada

3.10.2016 r., godz. 13:00-16:00

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

„Cogito ergo sum” – „Myślę więc jestem”. Wiersze patrona i własne prezentować będą poeci z Koła Literatów Polskich im. Zbigniewa Herberta Oddział we Wrocławiu. W części muzycznej wystąpi Zbigniew Ciesielski.

Kuchnia polska, roślinnie i zdrowo – warsztaty kulinarne

3.10.2016 r., godz. 17:00-19:00

Miejsce: Dolnośląska Biblioteka Publiczna,
Rynek 58, sala konferencyjna – III piętro

Prowadzenie: dietetyk Diana Szumilas
Wstęp wolny

Przeгляд Kapel Ludowych i Zespołów Folklorystycznych

3.10.2016 r., godz. 10:00-15:00

Miejsce: Scena Letnia
Wrocławskiego Teatru Lalek,
pl. Teatralny 4

Występy zespołów i kapel z Dolnego Śląska

Występ zespołu muzycznego z repertuarem z okazji Dni Seniora oraz słodki poczęstunek (świecica DDP)
3.10.2016 r.

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Kościuszki 67,
ul. Żeromskiego 37/1

Wstęp wyłącznie dla mieszkańców DPS

WTOREK, 4 PAŹDZIERNIKA

III Przegląd Małych Form Teatralnych i Kabaretów – eliminacje

4.10.2016 r. od godz. 10:00

Miejsce: Centrum Kultury AGORA, ul. Serbska 5a

Prezentacje zespołów artystycznych

Wstęp wolny

Liczba miejsc ograniczona

Senioriada: Turniej badmintonu

4.10.2016r., godz. 10:00-14:00

Miejsce: Centrum Sportowe Hasta la Vista,
ul. Góralska 5

Mistrzostwa seniorów w badmintonie odbywają się w ramach Igrzysk Seniorów.

Hasta la Vista zaprasza na turniej deblowy.

Zapisy: tel. 501 158 301,

e-mail: senioriada.wroclaw@gmail.com

Uczestnik zobowiązany jest podać następujące dane: imię i nazwisko, pesel, kontakt (telefon, e-mail) oraz informację, w jakiej dyscyplinie chce wziąć udział.

Zabawa taneczna z okazji Dni Seniora oraz słodki poczęstunek

4.10.2016r., godz. 15:30-18:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej,
ul. Mączna 3 (światlica DDP)

Impreza zamknięta

Warsztaty decoupage

4.10.2016 r., godz. 10:00

Miejsce: Angel Care Centrum Seniora,
ul. Dyrekcyjna 5-7

Zapisy: tel. 506 919 332, 71 306 90 30

Występ dzieci z przedszkola dla seniorów

4.10.2016 r.

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy,
ul. Kościuszki 67, ul. Żeromskiego 37/1

Program artystyczny dla seniorów (światlica DDP),
impreza integracyjna

Wstęp wyłącznie dla mieszkańców DPS



EDUKACJA



WARSZTATY



KONKURSY



INNE

Jesienna pielęgnacja cery

4.10.2016 r., godz. 11:00

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

Warsztaty pielęgnacji urody prowadzone przez
Danutę Stępień z Oriflame

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Poranek poetycki – spotkanie z poetką Eugenią Beliwar-Węgrzyńską

4.10.2016 r., godz. 10:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna Filia 01,
ul. Sztabowa 98

Wstęp wolny

„Ptasie odloty” – prezentacja multimedialna i opowieść o ptasich zwyczajach przyrodnika Jacka Samborskiego

4.10.2016 r., godz. 17:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna Filia 18,
ul. Grabiszyńska 236a

Wstęp wolny

ŚRODA, 5 PAŹDZIERNIKA

Występ dzieci z przedszkola dla seniorów

5.10.2016 r.

Miejsce: Dzienny Dom Pobytu,
ul. Skwierzyńska 23/2,
ul. Komuny Paryskiej 11

Program artystyczny dla seniorów (światlica DDP),
impieza integracyjna

Wstęp wyłącznie dla mieszkańców DPS

„Jak zachować sprawny umysł i dobrą kondycję psychiczną przez całe życie, a zwłaszcza po 60. roku życia?”

Wykład + warsztaty

5.10.2016 r. godz. 10:00-15:00

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

Prowadzenie: specjaliści z Dobrej Opieki Lekarskiej
– Kinga Mikusek oraz Kamila Raczyńska-Gutkowska

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Quilling dla seniorów – wykonywanie kartek ozdobnych, zajęcia plastyczne

5.10.2016 r., godz. 10:30-12:30

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej,
ul. Kaletnicza 8

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

Impreza otwarta dla gości ze środowiska lokalnego, po wcześniejszym zgłoszeniu do 23.09 do godz. 12:00, liczba miejsc ograniczona.

**Kontakt: Tadeusz Michałowski,
tel. 71 346 27 54 wew. 232**

Przedstawienie teatralne „Na straganie w dzień targowy” przygotowane przez mieszkańców DPS (grupa teatralna „Teatrzyk pod Rędzinem”)

5.10.2016 r., godz. 10:00-12:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej,
ul. Rędzińska 66/68

***Impreza zamknięta dla mieszkańców
DPS w strukturze MCUS***

„Regały i reguły, czyli jak świadomie poruszać się po nowoczesnej bibliotece” – prelekcja i warsztaty

5.10.2016 r., godz. 10:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna Filia 40,
ul. Przybyszewskiego 59

Wstęp wolny

Wycieczka do Hydropolis

5.10.2016 r., godz. 14:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna Filia 04,
ul. Wieczysta 105

*Zapisy w bibliotece
lub pod nr tel. 71 364 69 70*

Zajęcia odpłatne

„Jest z nami poeta Zbigniew Zebar”

**– spotkanie autorskie połączone
z programem teatralnym**

5.10.2016 r., godz. 17:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna Filia 07,
ul. Suwalska 3

Wstęp wolny

CZWARTEK, 6 PAŹDZIERNIKA

Seniorki: Turniej tenisa stołowego

6.10.2016 r., godz. 12:00-15:00

Miejsce: Gimnazjum nr 34 we Wrocławiu,
ul. Zemska 16c

Mistrzostwa seniorów w tenisie stołowym odbywają się w ramach Igrzysk Seniorów.

**Zapisy: tel. 501 158 301,
e-mail: seniorki.wroclaw@gmail.com**

Uczestnik zobowiązany jest podać następujące dane: imię i nazwisko, pesel, kontakt (telefon, e-mail) oraz informację, w jakiej dyscyplinie chce wziąć udział.

Warsztaty z tworzenia biżuterii

6.10.2016 r., godz. 10:00

Miejsce: Angel Care Centrum Seniora,
ul. Dyrekcyjna 5-7

Zapisy: tel. 506 919 332, 71 306 90 30

Trening umysłu z wykorzystaniem gier i zabaw logicznych – zajęcia warsztatowe

6.10.2016 r., godz. 17:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna Filia 22,
ul. Chociebuska 8-10

**Zapisy w bibliotece
lub pod nr tel. 71 354 72 67**

Dzień Seniora w HP

6.10.2016 r., godz. 10:00-15:00

Miejsce: pl. Dominikański, ul. Piotra Skargi 1,
budynek A, V piętro – recepcja

W programie:

godz. 10:00-12:00

przywitanie uczestników, praktyczne szkolenie komputerowe: co to jest Social Media i jak działają: Facebook, Twitter, Instagram, strony „Jak dojadę – Wrocław”, zakupy przez Internet

godz. 12:00-15:00

zajęcia taneczne oraz zestaw prostych ćwiczeń – gimnastyka (w budynku znajduje się przebieralnia oraz łazienki z prysznicem), warsztaty artystyczne

Zapisy:

Michał Broniewicz:

michal.broniewicz@hpe.com,

tel. 22 500 82 92

Maria Ciejka: *maria.sabina.ciejka@hpe.com*

tel. 22 850 73 79

Liczba miejsc ograniczona

Kabaret DRUGI. Występ z programem artystycznym.

6.10.2016 r., godz. 11:00-12:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej,
ul. Karmelkowa 25

***Impreza zamknięta - dla mieszkańców
DPS Karmelkowa***

Międzypokoleniowe spotkanie z Mennicą Wrocławską

6.10.2016 r., godz. 10:00-13:00

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

Prelekcja na temat organizowania i przekazywania majątku.

Warsztaty z weryfikacji i wyceny biżuterii.

***Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com***



EDUKACJA



WARSZTATY



KONKURSY



INNE

**Fakty i mity na temat jedzenia
– spotkanie z dietetykiem**

6.10.2016 r., godz. 13:00-15:00

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

Prowadzenie: Magdalena Szyszka

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

**Gala V Przeglądu Amatorskich Chórów
Senioralnych**

6.10.2016 r., godz. 14:00-17:00

Miejsce: kościół pw. św. Doroty,
ul. Świdnicka, pl. Wolności 3

Występy chórów

Wstęp wolny

PIĄTEK, 7 PAŹDZIERNIKA

**Wykład „Aktywność fizyczna seniora
– fakty i mity”**

7.10.2016 r., godz. 10:00

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

Prowadzenie: Katarzyna Bulińska, Wrocławskie
Centrum Rehabilitacji i Medycyny Sportowej

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

**Występ zespołu muzycznego
z repertuarem z okazji Dni Seniora
oraz słodki poczęstunek (świecica DDP)
7.10.2016 r.**

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Skwierzyńska 23/2,
ul. Komuny Paryskiej 11

Wstęp wyłącznie dla mieszkańców DPS

**Seniorki: Turniej gry w kręgle
7.10.2016 r., godz. 10:00-14:00**

Miejsce: Creator, ul. Szybowcowa 23

Mistrzostwa seniorów w grze w kręgle odbywają się w ramach Igrzysk Seniorów.

***Zapisy: tel. 501 158 301,
e-mail: seniorki.wroclaw@gmail.com***

Uczestnik zobowiązany jest podać następujące dane: imię i nazwisko, pesel, kontakt (telefon, e-mail), oraz informację, w jakiej dyscyplinie chce wziąć udział.

Herbertiada

7.10.2016 r., godz. 13:00-16:00

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

„Qui tacet, consentire videtur” – „Kto milczy, ten się zgadza”. Wiersze patrona i własne prezentować będą poeci z Koła Literatów Polskich im. Zbigniewa Herberta Oddział we Wrocławiu. W części muzycznej wystąpi Zbigniew Ciesielski.

 EDUKACJA

 WARSZTATY

 KONKURSY

 INNE

PAŹDZIERNIKOWA ZAGADKA DLA BABCI, WNUCZĄT I DZIADKA

**Gra miejska zorganizowana przez grupę
O-CAL-eni**

7.10.2016 r., godz. 10:00

Miejsce: park Zachodni, zbiórka pod kościołem
pw. św. Jadwigi

Gry, zabawy umysłowe i ruchowe dla młodszych
oraz starszych.

Zapisy: Ewa Rapacz, tel. 697 866 600

Chór BALLADA z CK Zamek

Występ z programem artystycznym

7.10.2016 r., godz. 11:00-12:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej,
ul. Karmelkowa 25

***Impreza zamknięta dla mieszkańców
DPS Karmelkowa***

Kino Letnie

7.10.2016 r., godz. 13:00

Miejsce: Angel Care Centrum Seniora,
ul. Dyrekcyjna 5-7

Zapisy: tel. 506 919 332, 71 306 90 30

**Przedstawienie „Stacja Tuwim”
przygotowane przez mieszkańców DPS
(grupa teatralna)**

7.10.2016 r., godz. 11:00-12:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej,
ul. Kaletnicza 8

Impreza otwarta dla klientów DDP, mieszkańców DPS, gości ze środowiska lokalnego po wcześniejszym zgłoszeniu – do 6.10 do godz. 12:00, liczba miejsc ograniczona.

***Kontakt: Tadeusz Michałowski,
tel. 71 346 27 54 wew. 232***

Złoty Piątek z Mennicą Wrocławską

7.10.2016 r., godz. 10:00-15:00

Miejsce: Mennica Wrocławska, ul. Krawiecka 1

Bezpłatne czyszczenie biżuterii, porady dotyczące organizowania i przekazywania majątku oraz oszczędzania dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora.

**Festyn „Integrujemy się” organizowany
przez Fundację Opieka i Troska**

8.10.2016 r., godz. 12:00-18:00

Miejsce: teren Przedszkola Marco Polo,
ul. Zatorska 11

Wstęp wolny



EDUKACJA



KONKURSY



WARSZTATY



INNE

Finał Plotkojady 2 Gwiazdozbiór Wspomnień

8.10.2016 r., godz. 14:00-16:00

Miejsce: Barbara, ul. Świdnicka 8c

Pokaz filmów – opowieści o życiu. Wystawa storyboardów.

Wstęp wolny

Memoriada

10.10.2016 r., godz. 10:00-14:00

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

Trening pamięci – mistrzostwa seniorów w zapamiętywaniu odbywają się w ramach Igrzysk Seniorów

***Zapisy: tel. 501 158 301,
e-mail: senioriada.wroclaw@gmail.com***

Uczestnik zobowiązany jest podać następujące dane: imię i nazwisko, pesel, kontakt (telefon, e-mail) oraz informację, w jakiej dyscyplinie chce wziąć udział.

Gala III Przeglądu Małych Form Teatralnych i Kabaretów

11.10.2016 r. od godz. 13:00

Miejsce: Centrum Kultury AGORA, ul. Serbska 5a

Prezentacje zespołów artystycznych

Wstęp wolny

Liczba miejsc ograniczona

Międzypokoleniowe spotkanie przy skrzynce bookcrossingowej

12.10.2016 r., godz. 11:00

Miejsce: pl. Nowy Targ

Akcja czytelnicza w ramach projektu „Cały Wrocław czyta”, koordynowanego przez Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli.

Wstęp wolny

Finał konkursu literackiego „Rzeki Wrocławia”

Prowadzenie: Ewa Rapacz i O-CAL-eni

14.10.2016 r., godz. 13:00-15:00

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

Prezentacja utworów laureatów konkursu, wręczenie nagród.

Seniorki: Zawody biegowe

15.10.2016 r., godz. 13:00

Miejsce: Hala Stulecia, Pergola,
ul. Wystawowa 1

W tym roku zawodnicy zmierzą się z dystansem 4,3 km. Będą to dwie pętle w parku Szczytnickim.

***Zapisy: tel. 501 158 301,
e-mail: seniorki.wroclaw@gmail.com***

Uczestnik zobowiązany jest podać następujące dane: imię i nazwisko, pesel, kontakt (telefon, e-mail) oraz informację, w jakiej dyscyplinie chce wziąć udział.

Finał Senioriady

15.10.2016 r., godz. 11:00-17:00

Miejsce: Hala Stulecia

Mistrzostwa Nordic Walking o Puchar Prezydenta Wrocławia, godz. 11:00-15:00.

Zakończenie Senioriady – wręczenie nagród i dyplomów dla seniorów, godz. 15:00-17:00.

***Zapisy: tel. 501 158 301,
e-mail: senioriada.wroclaw@gmail.com***

Uczestnik zobowiązany jest podać następujące dane: imię i nazwisko, pesel, kontakt (telefon, e-mail) oraz informację, w jakiej dyscyplinie chce wziąć udział.



 KULTURA

 ZDROWIE

 SPORT

 ROZRYWKA

Inne wydarzenia:

Dni Seniora w Narodowym Forum Muzyki

8.10.2016 r., godz. 18:00
Inauguracja sezonu NFM Leopoldinum

9.10.2016 r., godz. 18:00
Wielki Jubileusz – otwarcie sezonu
jubileuszowego 10-lecia Chóru NFM i WOB

12.10.2016 r., godz. 19:00
„Zagrajmy w muzykę” – Koncert Finałowy
Projektu Akademia Chóralna

23.10.2016 r., godz. 18:00
„Gloria in excelsis Deo” – Jubileusz
10-lecia Wrocławskiej Orkiestry
Barokowej

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki,
sala główna KGHM, pl. Wolności 1

Bilety w specjalnej cenie 5 zł/szt.
Promocja będzie dostępna tylko
w dniach 24-25.09.2016 r.,
w kasie NFM, w godz. 15:00-20:30.

Seniorzy, którzy w terminie 22.09–9.10
przyjdą z osobą towarzyszącą otrzymają bilety
w specjalnej cenie – 10 zł/szt.
na powyżej wymienione koncerty.



EDUKACJA



KONKURSY



WARSZTATY



INNE

Dni Seniora na Stadionie Wrocław

22.09-7.10.2016 r., godz. 10:00-11:00

Miejsce: Stadion Miejski, aleja Śląska 1

Zwiedzanie od poniedziałku do piątku,
godz. 10:00-11:00.

Zakończenie akcji 7.10.2016 r., zwiedzanie dla seniorów – wejścia: godz. 10:00, 11:00.

Bilet dla seniora 5 zł.

Darmowe bilety na mecze piłki nożnej z udziałem drużyny Śląsk Wrocław – wrzesień, październik

Miejsce: Stadion Wrocław, aleja Śląska 1

**Zapisy: Elżbieta Iwańska, tel. 71 772 49 40
lub mailowo: eiwanska5@gmail.com**

Bezpłatne wejścia na wszystkie wystawy w Muzeum Architektury we Wrocławiu w trakcie trwania Dni Seniora

Miejsce: Muzeum Architektury we Wrocławiu,
ul. Bernardyńska 5

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

Bezpłatne porady fotograficzne.

**20% zniżki na odbitki, wydruki,
reprodukcje, skany dla posiadaczy
Wrocławskiej Karty Seniora.**

22.09-9.10.2016 r., godz. 10:00-18:00

Miejsce: HQ FOTOLAB Laboratorium
Fotografii Cyfrowej
Hala Targowa „Tęcza”, ul. J. Bajana 1,
lok. 119 (I piętro)

**Konkurs fotograficzny „W obiektywie
seniorów: międzypokoleniowa więź”.**

Termin nadsyłania zdjęć: do 23.09.2016 r.

Finał: 14.10.2016 r., godz. 13:00-15:00

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

Prezentacja zdjęć laureatów, wręczenie nagród

**Zabawa taneczna z okazji Dni Seniora
oraz słodki poczęstunek (świećlica DDP)**

27.10.2016 r.

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy Społecznej,
ul. Skwierzyńska 23/2,
ul. Komuny Paryskiej 11

***Wstęp wyłącznie dla mieszkańców
Domów Pomocy Społecznej***

**Wystawa zdjęć konkursowych
„Jak dwie krople wody”**

31.10-14.11.2016 r.

Miejsce: pl. Solny, Rynek

Wstęp wolny

**Spotkanie podsumowujące
Dni Seniora 2016**

15.11.2016 r.,

godz. 10:00-13:00

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

***Impreza zamknięta
dla Partnerów Dni Seniora***



Kupony na bezpłatne badania kontrolne

Problemy kardiologiczne

Kupon na **pakiet bezpłatnych badań kardiologicznych** (lipidogram, morfologia, kreatynina, glukoza) dla osób, które przeszły zawał serca, udar mózgu lub operację na naczyniach (by-passy, stenty). Dodatkowo bezpłatna densytometria kości.



Wrocław, ul. Swobodna 8a
tel. 71 722 46 49

Na wizytę zabierz
ten kupon ze sobą

Cukrzyca

Kupon na **pakiet bezpłatnych badań kontrolnych** (lipidogram, morfologia, kreatynina, glukoza, hemoglobina glikowana) dla osób po 40 roku życia chorujących na cukrzycę. Dodatkowo bezpłatna densytometria kości.



Wrocław, ul. Swobodna 8a
tel. 71 722 46 49

Na wizytę zabierz
ten kupon ze sobą

POChP

Kupon na **bezpłatne konsultacje lekarskie oraz bezpłatne badanie spirometryczne (badanie objętości i wydolności płuc)** dla osób po 40 roku życia z POChP (przewlekłą obturacyjną chorobą płuc).



Wrocław, ul. Swobodna 8a
tel. 71 722 46 49

Na wizytę zabierz
ten kupon ze sobą

Choroba zwyrodnieniowa stawów

Kupon na **bezpłatne konsultacje lekarskie oraz badanie densytometryczne** dla pełnoletnich osób ze zdiagnozowaną chorobą zwyrodnieniową stawu biodrowego lub kolanowego, które odczuwają ból pomimo stosowanej terapii przeciwbólowej.



Wrocław, ul. Swobodna 8a
tel. 71 722 46 49

Na wizytę zabierz
ten kupon ze sobą



Pacjenci otrzymują
wyniki badań





Pacjenci mogą wziąć udział w prowadzonych u nas
programach klinicznych nowych leków i terapii

NOTATKI

NOTATKI

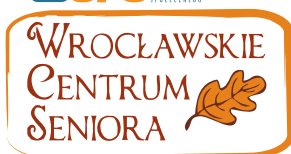
 EDUKACJA
 KONKURSY

 WARSZTATY
 INNE

Akademia Rozwoju Seniora
Akademia Qigong Lecący Żuraw
Amplifon – aparaty słuchowe
Angel Care Centrum Seniora
Apteka DR.MAX
Barbara infopunkt / kawiarnia / kultura ESK 2016
Barbara Maniak bdb Szkolenia
Bernard Pub & Restaurant
Centrum Kultury Agora
Centrum Medyczne „Dobrzyńska”
Centrum Poznawcze Hali Stulecia
Centrum Sportowe Hasta la Vista
Creator - Strefa Spotkań
CRZ Krzywy Komin
Dobra Opieka Lekarska Sp. z o.o.
Dolnośląska Biblioteka Publiczna
Dom Kultury Bakara
Dom Pokoleń-Dzienny Dom Pobytu Seniora
Europejska Stolica Kultury Wrocław 2016
Ewangelikalna Wyższa Szkoła Teologiczna
Fundacja Aktywny Senior
Fundacja Dajmy Szansę
Fundacja Edukacji Alternatywnej LIBRIS
Fundacja Opieka i Troska
Fundacja Teraz Życie
Fundacja Umbrella
Gimnazjum nr 29 we Wrocławiu
Grupa O-Cal-eni
Hala Stulecia
Herbertiada
Kawiarnia Stara Piekarnia
Kino Nowe Horyzonty
Koło Literatów Polskich im. Zbigniewa Herberta Oddział Wrocław
Klub Aktywnych Kobiet
Klub Wellness
Komenda Miejska Policji we Wrocławiu
Kreatywni
Księgarnia-kawiarnia Nalanda
Laboratorium Fotografii Cyfrowej HQ Fotolab
Mennica Wrocławska
Miejska Biblioteka Publiczna
Miejskie Centrum Usług Socjalnych we Wrocławiu
Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej

Młodzieżowa Akademia Musicalowa
MMImpresario
Mrs. Sporty – Klub Sportowy dla Kobiet
MUKS MDK Śródmieście
Muzeum Architektury we Wrocławiu
Muzeum Miejskie Wrocławia
Muzeum Narodowe we Wrocławiu
Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu
Narodowe Forum Muzyki
Opera Wroclawska
Oratorium Marianum
Oriflame - Danuta Stępień
Panie Niespodzianki
Polski Instytut Filantropii
Polski Komitet Pomocy Społecznej
Polski Związek Emerytów, Rencistów i Inwalidów
Restauracja Letnia ZOO
RightWay - Fitness Nordic Walking
Spółdzielnia Socjalna Aktywacja
Stadion Wrocław
Stowarzyszenie Dr.Max Zdrowie
Stowarzyszenie Aktywizacji Społecznej TuRazem
Stowarzyszenie Promocji Sportu Fan
Stowarzyszenie Przyjazne Osiedle
Stowarzyszenie Rodzina z Pasją
Stowarzyszenie Tratwa
Straż Miejska Wrocławia
Teatr ARKA
Teatr Muzyczny Capitol
The World Games 2017
Towarzystwo Pomocy Głuchoniemym
Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim
Wanda Dąbrowska
WKS Śląsk Wrocław SA
Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli
Wrocławskie Centrum Rehabilitacji i Medycyny Sportowej
Wrocławskie Centrum SPA
Wrocławskie Centrum Treningowe Spartan Sp. z o.o.
Wrocławska Rada Seniorów
Wrocławski Teatr Lalek
Wydawnictwo MedPharm Polska
Vertigo Jazz Club

WCPS WROCLAWSKIE
CENTRUM
ROZWOJU
SPOLECZNEGO



Wrocławskie Centrum Seniora

pl. Dominikański 6

tel. 71 772 49 13

telefon seniora

71 344 44 44

www.dniseniora.pl

www.seniorzy.wroclaw.pl

www.kartaseniora.wroclaw.pl