



Wstęp bezpłatny  
za okazaniem zaproszenia

# HARMONOGRAM

Dni Seniora Wrocław 2021 r.  
08 września–10 października



Szczegółowe informacje na stronie:

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

tel. 71 344 44 44

## Koordynatorzy



wrocławskie  
centrum rozwoju  
społecznego



**Wrocław** miasto spotkań

## Partner strategiczny



## Partner wspierający



## Partronat medialny



**08 września, środa, godz. 10:00–13:00**

## **INAUGURACJA DNI SENIORA WROCŁAW 2021** **Miejsce: Rynek–Plac Gołębi**

### **Godz. 10:00–11:00**

Taniec w kręgu z prezentacją kapeluszy i strojów charakterystycznych dla różnych kultur i regionów Polski oraz świata.

### **Godz. 11:00–13:00**

Uroczysta Inauguracja Dni Seniora Wrocław 2021 na scenie z udziałem Prezydenta Wrocławia oraz Senioralnej Pary Królewskiej.

### **Godz. 11:00–11:10**

Przywitanie – Prowadzący Jerzy Skoczylas.

### **Godz. 11:10–11:20**

Wystąpienie Prezydenta Wrocławia oraz Senioralnej Pary Królewskiej.

### **Godz. 11:20–11:40**

Wręczenie nagród dla „Przyjaciół Seniorów” i certyfikatów „Miejsc Przyjaznych Seniorom”.

### **Godz. 11:40–12:00**

Wręczenie nagród dla najciekawszych stylizacji (kapelusz i strój) charakterystycznych dla różnych kultur i regionów Polski oraz świata. Wręczenie nagród dla dzieci biorących udział w konkursie plastycznym „Żyj zdrowo – międzypokoleniowo. Zaszczep się!”.

### **Godz. 12:00–13:00**

Koncert Felicjana Andrzejczaka z zespołem.  
Zakończenie.

**Wydarzenie bezpłatne, wstęp z zaproszeniami, które będą do odbioru 6 i 7 września w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6 oraz w Przestrzeni Trzeciego Wieku, pl. Solidarności 1/3/5, pokój nr 318.**

**10 września, piątek, godz. 17:00**

**Miejsce: Pawilon Czterech Kopuł, ul. Wystawowa 1**  
**Tytuł: OPROWADZANIE LITERACKIE**

W ramach obchodów Dni Seniora zapraszamy na nietypowe oprowadzanie: trasą literacką – wierszem, bajką, manifestem artystycznym, tropem piszących malarzy i rzeźbiarzy. Jak ekspresja twórcza Witkacego, Chwistka czy Magdaleny Abakanowicz wyrażała się w słowie? Spróbujemy uchwycić podobieństwa i różnice między wypowiedzią plastyczną a literacką poszczególnych twórców.

**Prowadzenie:** Justyna Oleksy, Agata Łżykowska–Uszczyk  
**Bilet normalny w cenie 20 zł, ulgowy 15 zł.**

Wstęp z biletem na wystawę stałą.

**Obowiązują zapisy:** tel. 71 712 71 81

e-mail: edukacja.pawilon@mnwr.pl

**11 września 2021, sobota, godz. 16:00**

**Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu**  
**pl. Powstańców Warszawy 5**  
**Tytuł: OPROWADZANIE PO WYSTAWIE „GALERIA MODY” Z WARSZTATAMI PLASTYCZNYMI**

Zapraszamy na oprowadzanie po wyjątkowej wystawie czasowej – „Galeria mody”. Zobaczymy ubrania, buty, torebki, nakrycia głowy, obrazy, rzeźby oraz biżuterię zakomponowane według klucza kolorystycznego, który wraz z bogatym komentarzem literackim pozwoli nam dostrzec nie tylko symbolikę barw, ale i znaczenie strojów utrwalonych na obrazach. Po oprowadzaniu będą czekały na Państwa stanowiska warsztatowe inspirowane wystawą:

● **Portrety w modzie**

Wystawa „Galeria mody” to nie tylko dawne kostiumy z kolekcji MNWr, ale również szereg portretów postaci w eleganckich strojach z epoki ukazanych w reprezentacyjnych pozach. Warsztaty dadzą Państwu okazję do przyjrzenia się obrazom i odczytania ukrytych w nich ciekawostek, a także namalowania portretu w technice tempery jajecznej, co istotne, pracę rozpoczną Państwo od tworzenia farby łącząc suche pigmenty ze spoiwem w postaci kurzego żółtka.

### • Koronka za pałac

Koronki były ulubionym dodatkiem w strojach europejskich w XVII i XVIII wieku. Ich wykonanie wymagało jednak niezwyklej precyzji i ogromnej dozy cierpliwości! Stąd wyroby koronczarskie osiągały nieraz zawrotne ceny, a na ich posiadanie mogli pozwolić sobie jedynie najzamożniejsi! Na wystawie czasowej „Galeria mody” zobaczą Państwo przykłady koronek z różnych epok oraz wiele portretów arystokracji z wiernie ukazanymi koronkami. Staną się one inspiracją do wykonania własnych kunsztownych papierowych koronek.

### • Czerwona sukienka

Jedna z sal poświęcona jest kolorowi czerwonemu, stąd propozycja warsztatu. Puszczając wodze wyobraźni stworzą Państwo kukietki w czerwonych sukniach. Poza wystawą inspiracją staną się gwiazdy kina. Kto nie pamięta Vivien Leigh jako Scarlett O’Hary w Przemienięto z wiatrem, gdy w wieczór przyjęcia urodzinowego Ashleya dumnie wkracza do salonu w czerwonej sukni, a jej wejście sprawia, że milknie śpiewane „sto lat”. Nie mniejsze emocje wywoływały aktorki w czerwonych sukienkach choćby Marilyn Monroe, Brigitte Bardot, Julia Roberts czy Monica Bellucci.

**Prowadzenie:** Izabela Trembałowicz-Chęć, Grzegorz Wojturski, Michał Pieczka, Sławomir Ortyl.

**Bilety w cenie 3 zł** dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora do nabycia w kasie muzeum lub z biletem na wystawę czasową.

**Bilet normalny 10 zł, ulgowy 8 zł.**

**Obowiązują zapisy** w tygodniu poprzedzającym zajęcia (max 15 osób): tel. 71 372 51 48

e-mail: edukacja@mnwr.pl

**12 września, niedziela, godz. 12:00**

**Miejsce:** Tereny zielone przed Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 2

**Tytuł:** CYBERIADA – PIKNIK RODZINNY

Rodzinne spotkanie plenerowe wokół utworów Stanisława Lema. Program warsztatów dla małych i dużych stanie się niebanalnym spotkaniem z bajkami i historiami kultowego autora.



**Organizator:** Centrum Kultury Agora  
**Wstęp bezpłatny.**

**12 września, niedziela, godz. 13:30**

**Miejsce:** Muzeum Współczesne Wrocław  
plac Strzegomski 2a

**Tytuł:** MUZEUM PRZYSZŁOŚCI. SPECJALNA  
ODSŁONA NIEDZIELNYCH WARSZTATÓW  
RODZINNYCH

Do czego będzie nam potrzebne muzeum za 100 lat? Ile dodatkowych pięter należy przewidzieć aby pomieścić rozrastającą się kolekcję dzieł sztuki? A może budynek przestanie być potrzebny i tak, jak przewidywał Jerzy Ludwiński sztukę zastąpi telepatia? Podczas specjalnej odsłony Niedzielnym Warsztatów Rodzinnych, zainspirowani 10. rocznicą MWW wspólnie opracujemy koncepcję i program dla Muzeum Przyszłości Muzeum Współczesnego Wrocław.

**Wstęp bezpłatny.**

**Obowiązują zapisy:** tel. 71 356 42 53

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

Zapraszamy na urodzinowe oprowadzania po Muzeum Współczesnym Wrocław w wybrane piątki września. **Szczegóły [muzeumwspolczesne.pl](http://muzeumwspolczesne.pl)**

**12 września, niedziela, godz. 16:00**

**Miejsce:** CAL na Przedmieściu, ul. Prądzyńskiego 39a

**Tytuł:** IX EUROPEJSKI FESTIWAL PIOSENKI  
ESPERANCKIEJ 2021 – KONCERT LAUREATÓW

**Występ artystyczny IOMO** – francuskiego esperantysty śpiewającego w 26 językach.

**Występ GRACJI** – zespołu tańczących wrocławskich senierek świętujących jubileusz pięćdziesiątka.

**Organizator:** Europejskie Centrum Edukacji  
Międzykulturowej

**Wstęp bezpłatny tylko z zaproszeniami.**

**Obowiązują zapisy:** tel. 606 858 640

**12 września, niedziela, godz. 16:00**

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

**Tytuł: TAŃCZĄCE KOLORY – WARSZTATY TAŃCA  
INTUICYJNEGO DLA DOROSŁYCH Z OPROWA-  
DZANIEM PO WYSTAWIE CZASOWEJ „GALERIA  
MODY”**

Kolory mają swoje symboliczne znaczenia: czerwień – miłość lub krew, purpura – władza, bogactwo, kolor zielony – kojarzony z nowym życiem, wiosną, rozkwitającą przyrodą – jest symbolem nadziei, żółty zaś to zazdrość, zawiść, ale także światło, słońce, miód – czyli pozytywne konotacje; niebieski to woda, niebo, życie. Niezwykła para: biel i czerń – czas wesela i czas żałoby. Każdy z tych kolorów ma swoją indywidualną energię. Warsztaty będą okazją do tańca intuicyjnego inspirowanego kolorami. Jaka barwa kojarzy się z falującym ruchem rąk, a jaka z rozkołysanymi biodrami lub gwałtownym tupnięciem nogą? Będziemy eksplorować w tańcu różne barwy i ich mocne lub słabe strony. Spotkanie zakończymy projektowaniem strojów w swoich ulubionych kolorach.

**Prowadzenie: Barbara Przerwa**

**Bilet w cenie 7 zł do nabycia w kasie muzeum.**

**Obowiązują zapisy w tygodniu poprzedzającym  
zajęcia (max 15 osób): tel. 71 372 51 48**

**e-mail: edukacja@mnwr.pl**

**12 września, niedziela, godz. 19:00**

**Miejsce: Kościół pw. Opatrzności Bożej, ul. Nowod-  
worska 64, Wrocław**

**Tytuł: CHOPIN I JEGO MUZY. PIEŚNI FRYDERYKA  
CHOPINA**

**Wykonawcy: Liza Wesołowska – sopran,**

**Tomasz Maleszewski – tenor,**

**Ivan Zhukov – fortepian,**

**Maciej Michałkowski – prowadzenie.**

**Organizatorzy: Teatr Scena Kamienica, Rada Osiedla  
Nowy Dwór**

**Wstęp bezpłatny.**

**13 września, poniedziałek, godz. 18:00**

**Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 2**

**Tytuł: WERNISAŻ – OTWARCIE WYSTAWY FOTOGRAFICZNEJ MARKA BUŁAJA.**

**Inspiracje Japońskie. Natura i Cywilizacja.**

Przyroda japońska stała się inspiracją do utworzenia sekwencji fotografii pokazujących jej piękno, a także korelację w stosunku do rozwiniętej cywilizacji jaką mógł artysta obserwować podczas wyjazdów do Japonii. Nie sposób było zauważyć troskę i zaangażowanie Japończyków w kultywowanie ich tradycji przy jednoczesnym poświęceniu w rozwój cywilizacji. Ich dbałość o przetrwanie wartości historycznych jest niewątpliwym wzorem do naśladowania. Bezsprzecznym jest też to, że wysoce rozwinięta cywilizacja nie musi niszczyć wartości naturalnych, a wręcz przeciwnie, może uzupełniać się nawzajem. Wystawa jest efektem podróży autora fotografii do Japonii w latach 2013–2015. Pomysłem na nadawanie tytułów prac były Japońskie imiona, które odzwierciedlają piękno natury i są utożsamieniem piękna z jakim obcował podczas pobytu w Kraju Kwitnącej Wiśni.

**Wystawa czynna w terminie 14.09–10.10.2021**

poniedziałek–piątek, godz. 09:00–17:00

**Wstęp bezpłatny.**

**Obowiązują zapisy:** tel. 71 344 44 44

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

**14 września, wtorek, godz. 10:00–12:00**

**Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku**

**pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula**

**Tytuł: KULINARNE PODRÓŻE PO DOLNYM I GÓRNYM ŚLĄSKU**

**Prowadzenie: Wojciech Birut, Intertrans Podróże**

**Wstęp bezpłatny.**

**Obowiązują zapisy:** tel. 71 344 44 44,

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



**14 września, wtorek, godz. 13:00–15:00**

**Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku**  
**pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula**  
**Tytuł: SENIOR MEDIATOREM W RODZINIE**

W trakcie spotkania dowiemy się: jaki jest katalog korzyści płynących z mediacji, czym jest mediacja, o czym musimy pamiętać chcąc poprowadzić mediację w rodzinie, jakie są niezbędne narzędzia i przeszczeń do mediacji, kiedy zastosować arbitraż?

**Prowadzenie:** Ewa Kuzilek-Sekścińska – Fundacja EMMA oraz firma Attestor – doradztwo, szkolenia, audyty, usługi HR, coaching, uczestniczka IV edycji Szkoły Liderów.

**Wstęp bezpłatny.**

**Obowiązują zapisy:** tel. 71 344 44 44

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

**15 września, środa, godz. 11:00–13:00**

**Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora**  
**pl. Dominikański 6, pokój 27**  
**Tytuł: MIĘDZYPOKOLENIOWE SPOTKANIE**  
**Z WROCŁAWSKIMI KRASNALAMI**

Wirtualny spacer szlakiem wrocławskich krasnali – ciekawe historyjki i opowieści.

**Prowadzenie:** Anna Zakrzewska, uczestniczka IV edycji Szkoły Liderów.

**Wstęp bezpłatny.**

**Obowiązują zapisy:** tel. 71 344 44 44

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

**15 września, środa, godz. 15:00–17:00**

**Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku**  
**pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula**  
**Tytuł: MUZYCZNY KLUB SENIORA I JUNIORA**  
**Elvis żyje! Wspomnienie Elvisa Presleya**

Spotkanie w trakcie którego przypomnimy ciekawe historie z biografii artysty, wzbogacone utworami muzycznymi.

**Prowadzenie:** Kamila Polańska-Wasik i Iga Wasik

**Wstęp bezpłatny.**

**Obowiązują zapisy:** tel. 71 344 44 44

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

**15 września, środa, godz. 10:00**

**Miejsce:** Złotnickie Centrum Spotkań

**ul. Wielkopolska 3/5, zbiórka przed kościołem**

**Tytuł: TRENING NORDIC WALKING**

**Prowadzenie:** Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking – Paulina Ruta

**Wstęp bezpłatny.** Należy zabrać własne kije, strój sportowy i butelkę wody.

**16 września, środa, godz. 10:00–12:00**

**Miejsce:** Brama wejściowa cmentarza

**ul. Ślężna 37/39**

**Tytuł: STARY CMENTARZ ŻYDOWSKI – wycieczka**

W czasie wycieczki udamy się na Stary Cmentarz Żydowski, gdzie będziemy mieli okazję poznać historię gminy żydowskiej w czasie jej złotego wieku w naszym mieście. Na cmentarzu znajdziemy około 12 tysięcy nagrobków oraz odkryjemy niemal wszystkie style architektury. Dowiemy się, jak Żydzi we Wrocławiu przyczynili się do rozwoju miasta oraz poznamy historie największych osobistości pochowanych na cmentarzu. Tu miejsce spoczynku znaleźli m.in. Auguste Stein, matka Edyty Stein, którą papież Jan Paweł II ogłosił patronką Europy; Ferdinand Lassalle, założyciel pierwszej robotniczej partii w Niemczech, rodzice noblisty Fritza Habera. Na cmentarzu, który obecnie funkcjonuje jako Muzeum Sztuki Cmentarnej kręcono również jeden z odcinków serialu Cztery pancerni i pies.

**Prowadzenie:** Piotr Łącki, przewodnik

**Liczba miejsc ograniczona.**

**Wstęp płatny,** dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora bilety w cenie **12 zł**, dla pozostałych osób bilet **16 zł**.

**Obowiązują zapisy:**

e-mail: contact@discoverwroclaw.eu

**16 września, środa, godz. 10:30**

**Tytuł: TERENOWY RAJD SENIORA**

**TRASA PIESZA:** zbiórka godz. 10:30

chodnik przed wiaduktem w pobliżu przystanku autobusowego POZNAŃSKA, nr autobusów: 103, 122, 127, 128.

**Koordynator trasy:** Halina Nogaj, grupa o-CAL-eni

**TRASA NORDIC WALKING:** zbiórka godz. 10:30

nowa stacja kolejki, róg ulicy Długiej i Gnieźnieńskiej.

**Koordynator trasy:** Adam Omelan, trener senioralny

**TRASY ROWEROWE:**

1. zbiórka godz. 10:30

plac przed McDonald, ul. Bardzka

**Koordynator trasy:** Janusz Staniewski

2. zbiórka: godz. 10:30

pętla tramwajowa nr 9, 17, 33 Sępolno

**Koordynatorka trasy:** Danuta Popkiewicz

**Meta rajdu dla wszystkich tras:** Park Popowicki, godz. 12:00

**Koordynator rajdu:** Ewa Rapacz, liderka grupy o-CAL-eni

**Wstęp bezpłatny.** Ubezpieczenie i posiłek we własnym zakresie.

**16 września, czwartek, godz. 15:00**

**Miejsce:** Park Stanisława Staszica we Wrocławiu – park położony na osiedlu Nadodrze, zbiórka przy okrągłym placu (dawna fontanna)

**Tytuł:** KROKIET – MIĘDZYPOKOLENIOWA GRA TOWARZYSKA

W trakcie spotkania dowiemy się, jaki jest niezbędny sprzęt do gry, boisko, rodzaje torów krokietowych, zasady, techniki uderzania, poznamy rekreacyjno-integrujący charakter gry.

**Prowadzenie:** Jadwiga Gałęcka – Stowarzyszenie Nowe Nadodrze

**Wstęp bezpłatny.**

**Obowiązują zapisy:** tel. 71 344 44 44

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

**16 września, środa, godz. 17:00**

**Miejsce:** Centrum Historii Zajezdnia – plac  
**Tytuł:** KONCERT ORKIESTRY REPREZENTACYJNEJ WOJSK LĄDOWYCH DEDYKOWANY WETERANOM, KOMBATANTOM I POWSTAŃCOM

**Wstęp bezpłatny.**

**17 września, piątek, godz. 09:00–17:00**

**Miejsce:** Wielopokoleniowe Centrum Aktywności  
aleja Kasprowicza 46  
**Tytuł:** BEZPŁATNE BADANIA I KONSULTACJE LEKARZY ORAZ SPECJALISTÓW

Osteobus – badania w kierunku osteoporozy, badanie wzroku, badanie słuchu, porady dietetyka i psychologa.

**Wstęp bezpłatny.**

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

**17 września, piątek, godz. 10:00–12:00**

**Miejsce:** Przestrzeń Trzeciego Wieku  
pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula  
**Tytuł:** 10 WSKAZÓWEK, JAK UTRZYMAĆ SPRAWNOŚĆ UMYSŁOWĄ W WIEKU 60+

Jak utrzymać sprawność umysłową w wieku 60+ bądź zmniejszyć ryzyko demencji? Jak podejść do tego zagadnienia metodycznie. Psycholog Piotr Łącki, twórca portalu [psychologdlaseniora.pl](http://psychologdlaseniora.pl), zaprasza na wykład, w ramach którego podzieli się wskazówkami, które pozwolą zadbać o pamięć i poznawcze aspekty funkcjonowania. W ramach części praktycznej uczestnicy zmierzą się z zadaniami umysłowymi oraz będą mogli wygrać najnowszą publikację Piotra Łąckiego – „Trening umysłu na emeryturze”.

**Prowadzenie:** Piotr Łącki, psycholog  
**Obowiązują zapisy:** tel. 71 344 44 44  
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

**17 września, piątek, godz. 13:00–15:00**

**Miejsce: Przeszłość Trzeciego Wieku**  
**pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula**  
**Tytuł: GIMNASTYKA MÓZGU – RYTMIZACJA**

Ćwiczenia z zakresu kinezylogii edukacyjnej, usprawniające procesy poznawcze: pamięć, spostrzegawczość, koncentrację uwagi, wyobraźnię.

**Prowadzenie:** Krystyna Zaręba – animatorka w Uniwersytetach Trzeciego Wieku, uczestniczka IV edycji Szkoły Liderów.

**Wstęp bezpłatny.**

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

**17 września, piątek, godz. 16:00**

**Miejsce: Przeszłość Trzeciego Wieku**  
**pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula**  
**Tytuł: WYSTĘP KABARETU ODŁAM**  
**„NIEPROSZONY GOŚĆ. KORONAWIRUS”**

**Wstęp bezpłatny tylko z zaproszeniami**, które będą dystrybuowane **15 września, godz. 10:00–14:00** w Przeszłości Trzeciego Wieku, pl. Solidarności 1/3/5, pokój nr 318.

**18 września, sobota, godz. 11:00**

**Miejsce: Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu, ul. Zygmunta Krasińskiego 1**  
**Tytuł: ZWIEDZANIE MUZEUM I PRELEKCJA**  
**„HISTORIA POCZTY I TELEKOMUNIKACJI”**

Warsztaty, w trakcie których seniorzy wykonają własne zegary z płyt winylowych. Wszystko w otoczeniu pięknych eksponatów i miłej atmosfery.

**Wstęp płatny:** bilety w cenie **10 zł.**

**Obowiązują zapisy:** tel. 71 343 67 65

**18 września, sobota, godz. 11:00–17:00**

**Miejsce: Bulwar Dunikowskiego za Akademią Sztuk Pięknych we Wrocławiu**  
**Tytuł: DZIEŃ ODRY**

Wydarzenie międzypokoleniowe, w trakcie którego odbędą się pokazy sportów wodnych, rejsy po Odrze w promocyjnej cenie, koncerty, stanowiska partnerów miejskich, konkursy z nagrodami.

**18 września, sobota, godz. 14:00–20:00**

**Miejsce: Skwer przy ul. Stanisławowskiej**  
**Tytuł: FESTYN RODZINNY**

**Organizator: Rada Osiedla Muchobór Wielki**  
**Wstęp bezpłatny.**

**18 września, sobota, godz. 16:00–22:00**

**Miejsce: Plac przy ul. Osobowickiej 112 F, podwórko**  
**Tytuł: OPERETKA NA WYNOS DLA DZIECI I NIE TYLKO – WYSTĘPY ARTYSTÓW SCENY KAMIENICA**

**Organizator: Rada Osiedla Osobowice–Rędzin**  
**Wstęp bezpłatny.**

**18 września, sobota, godz. 19:00**

**Miejsce: Parking przed Centrum Kultury Agora ul. Serbska 2**  
**Tytuł: PERFORMANCE W RAMACH OPEN AIR THEATRE FESTIVAL**

Efekt pracy i wymiany doświadczeń tygodniowej rezydencji młodych artystów z Polski, Czech, Słowacji i Węgier. Tematem warsztatowym staną się zmiany klimatyczne, które dotyczą nas ponad wszystkimi możliwymi podziałami.

**Organizator: Centrum Kultury Agora**  
**Wstęp bezpłatny.**

**18 września, sobota, godz. 20:00**

**Miejsce:** Parking przed Centrum Kultury Agora  
ul. Serbska 2

**Tytuł:** YOUNAK W RAMACH OPEN AIR THEATRE  
FESTIVAL

Zaskakujące zwroty akcji, wspaniałe akrobacje, perfekcyjne popisy kuglarzy i żonglerów, ponadto muzyka na żywo, taniec nowoczesny i postawiona na głowie słowacka ludowość. Familijne widowisko inspirowane legendarnym Janosikiem.

**Organizator:** Centrum Kultury Agora  
**Wstęp bezpłatny.**

**19 września, niedziela, godz. 14:00**

**Miejsce:** Muzeum Etnograficzne we Wrocławiu  
ul. Traugutta 111-113

**Tytuł:** OPROWADZANIE KURATORSKIE PO  
WYSTAWIE „PODRÓŻ ZA MARZENIAMI. KULTURA  
UZDROWISKOWA W EUROPIE” Z PIKNIKIEM  
ETNOGRAFICZNYM

Marzenia o wiecznej młodości, zdrowiu i pięknym ciele towarzyszyły człowiekowi od najdawniejszych czasów. Należały do najważniejszych, dotyczących podstaw ludzkiej egzystencji. Ludzie dbali o sprawność swoich ciał nie tylko ze względów zdrowotnych i estetycznych, lecz także społecznych. Jak zmieniały się marzenia i oczekiwania związane z podróżami do uzdrowisk, po co – oprócz polepszenia zdrowia – jeźdzono kiedyś do wód i jak spędzano tam czas? Odpowiedź znajdziemy na wystawie poświęconej historii uzdrowisk w Europie.

**Kuratorki wystawy:** prof. Bożena Płonka-Syroka i Paulina Suchecka.

**Obowiązują zapisy** w tygodniu poprzedzającym zajęcia (max 15 osób): tel. 71 344 33 13

e-mail: edukacja@muzeumetnograficzne.pl

Możliwość udziału w Pikniku Etnograficznym o godz. 15:00.

**Wstęp bezpłatny.** Wydarzenie w ramach obchodów Europejskich Dni Dziedzictwa.

**20 września, poniedziałek, godz. 11:00–13:00**

**Miejsce:** Przestrzeń Trzeciego Wieku  
pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula  
**Tytuł:** PRZYPADEK, KOŁO FORTUNY A MOŻE  
KAŻDY JEST KOWALEM WŁASNEGO LOSU?  
O NASZEJ SPRAWCZOŚCI WOBEC WYZWAŃ  
DŁUGOWIECZNOŚCI

**Prowadzenie:** Marta Prucnal–Fundacja Centrum  
Edukacji Gerontologicznej

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44

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

**20 września, poniedziałek, godz. 10:00–13:00**

**Miejsce:** Hospicjum dla Dzieci Dolnego Śląska  
„Formuła Dobra”

**Tytuł:** ZACZAROWANY OGRÓD

Akcja charytatywna Fundacji Veritas  
i Wrocławskiego Centrum Seniora

W programie: sadzenie sezonowych kwiatów i rabat  
przed siedzibą Hospicjum Formuła Dobra, wręcze-  
nie artykułów pielęgnacyjnych zebranych wcześniej  
w zbiorce, występ senierek z Wrocławskiego Cen-  
trum Seniora.

**20 września, poniedziałek, godz. 11:00**

**Miejsce:** Złotnickie Centrum Spotkań  
ul. Wielkopolska 3/5

**Tytuł:** OPOWIEŚCI O TAJEMNICACH  
LEŚNICKIEGO ZAMKU

Spotkanie autorskie.

**Prowadząca:** Ewa Kobel

**Zajęcia bezpłatne**, obowiązują zapisy:

tel. 609 579 865

e-mail: zapisy@zcs.wroclaw.pl



## 21 września, wtorek, godz. 10:00–14:00

**Miejsce:** Przestrzeń Trzeciego Wieku  
pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula  
**Tytuł:** DZIEŃ Z VERITAS GROUP – PARTNEREM  
STRATEGICZNYM DNI SENIORA

### **Godz. 10:00–11:00**

Prelekcja dotycząca opieki nad seniorem w Polsce

**Prowadzenie:** pracownicy Veritas Polska

### **Godz. 11:00–12:00**

Jak opiekować się bliską osobą starszą? Warsztaty i porady praktyczne.

**Prowadzenie:** Kaja Bandura, pielęgniarka

### **Godz. 12:00–13:00**

Jak radzić w cięższych chwilach, gdy opiekujemy się bliską i schorowaną, starszą osobą? Psychologiczne aspekty opieki.

**Prowadzenie:** Magda Tarabichi, psycholog

### **Godz. 13:00–14:00**

Power Fitness z Ewą – ćwiczenia dla seniora

**Prowadzenie:** Ewa Chojnowska–Blechinger

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy na poszczególne prelekcje: tel. 71 344 44 44

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

## 21 września, wtorek, godz. 11:00–14:00

**Miejsce:** Klub Seniora „Muchoborki”, ul. Stanisławska 87, salka w przyziemiu na plebanii  
**Tytuł:** KWIATY Z BIBUŁY – WARSZTATY WYKONYWANIA KWIATÓW RÓŻNYMI TECHNIKAMI

Na warsztatach prowadzonych przez Seniorkę Marysię z klubu seniora poznamy techniki tworzenia kwiatów z bibuły. Własnoręcznie wykonamy dwa, trzy kolorowe kwiatki. Wartością dodaną będzie radość z własnoręcznie wykonanych kwiatków, które ozdobią nasze mieszkania.

**Prowadząca:** Seniorka Marysia

**Organizator:** Klub Seniora „Muchoborki” przy Radzie Osiedla Muchobór Wielki

**Warsztaty są bezpłatne**, materiały niezbędne do

wykonania prac zapewnia organizator.

**Obowiązują zapisy:** tel. 501 753 104

e-mail: ewa.jazdzyk@gmail.com

Decyduje kolejność zgłoszeń, osoby zapisane otrzymają zwrotne potwierdzenie.

**22 września, środa, godz. 11:00**

**Miejsce: Zbiórka przy Fontannie w Rynku**

**Tytuł: HISTORIA RADY MIEJSKIEJ I ZWIEDZANIE  
OBIEKTU**

**Przewodnik:** Paweł Grąbczewski – Straż Miejska  
Wrocławia

**Wydarzenie bezpłatne,** obowiązują zapisy (max 20  
osób): tel. 71 344 44 44, 888 999 335

Decyduje kolejność zgłoszeń.

**22 września, środa, godz. 11:00–14:00**

**Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku**

**pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula**

**Tytuł: „MIĘDZY SERCEM A ROZUMEM – SŁÓW  
KILKA O ARYTMII I UDARZE”**

Migotanie przedsionków to najczęstsze zaburzenie rytmu w starszym wieku. Jakie są objawy migotania przedsionków i czy trzeba je leczyć? Arytmia może spowodować przemieszczenie się zakrzepu z lewego przedsionka serca do tętnic mózgu, co może się skończyć udarem mózgu. Na szczęście są leki, które przed tym skutecznie chronią.

**Prowadzenie:** prof. UMW dr hab. n. med. Adrian  
Doroszko, kardiolog

**Tytuł: „ŻEBY LEK POMÓGŁ, A NIE SZKODZIŁ”**

W pewnym wieku chorujemy na kilka chorób naraz i koniecznie jest zażywanie wielu leków. Istotne jest, by informować lekarza prowadzącego lub lekarza geriatrę o wszystkich nowych lekach przepisanych przez innych specjalistów lub preparatów kupionych bez recepty. Wiele leków i suplementów diety wchodzi między sobą w reakcje. To może spowodować brak działania leku lub zbyt silne efekty. Grożą działania niepożądane. W starszym wieku należy zwrócić uwagę na dostosowanie dawek leków do osłabionej często funkcji nerek i wątroby. Niekiedy źle dobrane leki

mogą zaszkodzić, niż pomóc.

**Prowadzenie:** prof. dr hab. n. med. Małgorzata Sobieszczkańska, geriatra

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44

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

**23 września, poniedziałek, godz. 10:00–12:00**

**Miejsce:** Kościół pw. św. Maurycego

**Tytuł:** PRZEDMIEŚCIE OŁAWSKIE: HISTORIA „TRÓJKĄTA” – WYCIECZKA

W myśleniu wielu mieszkańców ta część Wrocławia funkcjonuje jako “Trójkąt Bermudzki” i nie znajduje się na liście miejsc wartych odwiedzenia. W ramach spaceru odczarujemy wschodnią część miasta i odnajdziemy ukryte perełki. Odkryjemy podwórka, ślady przeszłości i niezwykle kontrasty, które są znakiem rozpoznawczym Przedmieścia Oławskiego.

**Prowadzenie:** Piotr Łącki, przewodnik

Liczba miejsc ograniczona.

**Wstęp płatny**, dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora **bilety w cenie 12 zł**, dla pozostałych osób **bilet 16 zł**.

**Obowiązują zapisy:**

e-mail: contact@discoverwroclaw.eu

**23 września, czwartek, godz. 11:00**

**Miejsce:** Przestrzeń Trzeciego Wieku

pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula

**Tytuł:** ZIOŁOWA APTECZKA KAWONU

**Prowadzenie:** Bernadeta Staśkiewicz i Tomasz Biskupski, Zakład Zielarski Kawon – Sekrety Ziołowej Natury

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44

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

**23 września, czwartek, godz. 13:00**

**Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora**

**pl. Dominikański 6, sala 27**

**Tytuł: WARSZTATY TWORZENIA ARTYSTYCZNYCH PAMIĘTNIKÓW MIĘDZYPOKOLENIOWYCH**

Pamiętniki rodzinne są wspaniałą okazją do odtworzenia historii ludzi, miejsc i zdarzeń, które ukształtowały naszą tożsamość.

**Prowadząca:** Ewa Landsberg

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44

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

**23 września, czwartek, godz. 12:00**

**Miejsce: Stary Cmentarz Żydowski, ul. Ślężna 37/39  
– Muzeum Sztuki Cmentarnej, oddział Muzeum Miejskiego Wrocławia**

**Tytuł: OPROWADZANIE PO STARYM CMEN-TARZU ŻYDOWSKIM**

Zapraszamy do zwiedzania Starego Cmentarza Żydowskiego (Muzeum Sztuki Cmentarnej) z przewodnikiem muzealnym. Jest to jedyna na terenie Wrocławia zachowana nekropolia z przełomu XIX i XX wieku. Spoczywa tutaj wielu wybitnych wrocławian, są wśród nich artyści, naukowcy, politycy i przedsiębiorcy.

**Organizator:** Muzeum Miejskie Wrocławia

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy w terminie 10.09–17.09.2021, godz. 08:00–15:00

tel. 71 347 16 96, w. 332 (Dział Pedagogiczny)

e-mail: dweiss@mmw.pl (gwarancją uczestnictwa jest otrzymanie potwierdzenia rezerwacji drogą mailową).

Poza wydarzeniem, seniorzy mogą zwiedzać Cmentarz indywidualnie, poniedziałek–niedziela w godz. 09:00–18:00, w cenie ulgowych **biletów wstępu 10 zł**.

**24 września, piątek, godz. 11:00**

**Miejsce: Zbiórka przy Fontannie na Rynku**

**Tytuł: ŚLADAMI WROCŁAWSKICH KRASNALIWYCIECZKA**

**Przewodnik:** Paweł Grąbczewski – Straż Miejska Wrocławia

**Wydarzenie bezpłatne**, obowiązują zapisy (max 20 osób): tel. 71 344 44 44, 888 999 335  
Decyduje kolejność zgłoszeń.

**24 września, piątek, godz. 11:00–13:00**

**Miejsce:** Przestrzeń Trzeciego Wieku  
pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula  
**Tytuł:** WARSZTATY ŚMIECHOTERAPII

**Prowadzenie:** dr Maria Kmita, śmiechoterapeuta, humorolog, OPTYMISJA

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:  
tel. 71 344 44 44

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

**24 września, piątek, godz. 13:00–15:00**

**Miejsce:** Wrocławskie Centrum Seniora  
pl. Dominikański 6, pokój 27  
**Tytuł:** SPOTKANIE Z DIETETYKIEM

**Prowadzenie:** Magdalena Szyszka–Barycka, dietetyk kliniczny

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:  
tel. 71 344 44 44

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

**24 września, piątek, godz. 17:00**

**Miejsce:** Centrum Aktywności Lokalnej–CAL  
ul. Bałtycka 8  
**Tytuł:** WYSTĘP KABARETU ODŁAM „ZE LWOWA DO WROCŁAWIA”

**Wstęp bezpłatny** tylko z zaproszeniami, które będą dystrybuowane 21.09.2021, w godz. 10:00–14:00 we Wrocławskim Centrum Seniora, pl. Dominikański 6 oraz w CAL, ul. Bałtycka 8.

**25 września, sobota, godz. 14:00**

**Miejsce: Park Słoneczny na Gaju**  
**Tytuł: FESTYN MIĘDZYPOKOLENIOWY**

**Organizator: Rada Osiedla Gaj**  
**Wstęp bezpłatny.**

**25 września, sobota**  
**I grupa godz. 10:00–12:00**  
**II grupa godz. 12:30–14:30**

**Miejsce: Pomieszczenia Rady Osiedla Muchobór Wielki, ul. Stanisławowska 43**  
**Tytuł: HAFT MATEMATYCZNY**  
**– KARTKI ŚWIĄTECZNE**

Na warsztatach prowadzonych przez Wolontariuszkę Asię poznamy techniki haftu matematycznego polegającego na wyszyciu obrazu graficznego nićmi na kartonie lub arkuszu papieru. Własnoręcznie wykonamy, techniką haftu matematycznego, kartki świąteczne według przygotowanego wzoru.

**Prowadząca: Wolontariuszka Asia**  
**Organizator: Zarząd Osiedla Muchobór Wielki**  
**Warsztaty są bezpłatne**, wszystkie materiały niezbędne do wykonania prac zapewnia organizator.  
**Obowiązują zapisy:** tel. 501 753 104  
e-mail: ewa.jazdzyk@gmail.com  
Decyduje kolejność zgłoszeń, osoby zapisane otrzymają zwrotne potwierdzenie.

**25 września, sobota, godz. 16:00**

**Miejsce: Scena przed kościołem św. Antoniego we Wrocławiu, Aleja Kasprowicza 26**  
**Tytuł: BIESIADA W STYLU COUNTRY**

**Prowadzenie: Kabaretowa Grupa Radosnych Seniorów**  
**Wstęp bezpłatny.**

**25 września, sobota, godz. 18:00**

**Miejsce: Sala Widowiskowa Naczelnej Organizacji Technicznej, ul. Piłsudskiego 74**

## Tytuł: GALA OPERETKOWA

Najpiękniejsze arie, duety i sceny z operetek wiedeńskich i węgierskich.

### Wykonawcy:

Liza Wesołowska – sopran,  
Tomasz Maleszewski – tenor,  
Damian Domalewski – tenor,  
Balet Teatru Scena Kamienica,  
Instrumentaliści Operetki Wrocławskiej,  
Elżbieta Szomańska – gospodarz wieczoru.

**Organizator:** Stowarzyszenie Operetka Wrocławska  
**Wstęp bezpłatny** tylko z zaproszeniami.

Wejściówki można odbierać od 15.09.2021 w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6 oraz w Teatrze Scena Kamienica, ul. J. Lelewela 15. **Obowiązuje limit miejsc.** Wydarzenie odbywa się w oparciu o aktualne obostrzenia i rozporządzenia wynikające ze stanu epidemii w Polsce.

**27 września, poniedziałek, godz. 11:00**

**Miejsce:** Złotnickie Centrum Spotkań  
ul. Wielkopolska 3/5

**Tytuł:** WYRAŻ SIEBIE-WARSZTATY KREATYWNE

**Prowadząca:** Aleksandra Kołodziej

**Zajęcia bezpłatne**, obowiązują zapisy:

tel. 609 579 865

e-mail: zapisy@zcs.wroclaw.pl

**27 września, poniedziałek, godz. 12:00-14:00**

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

**Tytuł:** JAK RADZIĆ SOBIE Z PROBLEMEM  
SŁUCHU? CZY JESTEŚMY SKAZANI NA ŻYCIE  
W BRAKU ZROZUMIENIA MOWY?

**Prowadzący:** AUDIOCARE s.c. Jasińska Malwina,  
Justyna Merwa oraz SIVANTOS Sp. z o.o. Łukasz  
Pietrzak

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44

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

**27 września, poniedziałek, godz. 14:30–16:00**

**Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku**  
**pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula**  
**Tytuł: MOJA WIELKA WOŁYŃSKA RODZINA**

Prelekcja dotycząca projektu poświęconego historii ludzi i miejsc związanych z polską kulturą kresową.

**Prowadzenie:** Dariusz Kanak, główny ekspert i koordynator projektu

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:

tel. 71 344 44 44

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

**28 września, wtorek, godz. 10:00–14:00**

**Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku**  
**pl. Solidarności 1/3/5, Aula (403), IV piętro**  
**Tytuł: WARSZTATY RZEMIOSŁA**  
**ARTYSTYCZNEGO**

**Prowadzenie:** Renata Zagajczyk-Kociemska

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy: tel. 739 194 102

**28 września, wtorek, godz. 12:00–15:00**

**Miejsce: Kościół pw. św. Stanisława, św. Doroty i św. Wacława, pl. Wolności 3**  
**Tytuł: PRZEGLĄD AMATORSKICH CHÓRÓW SENIORALNYCH**

**Wstęp bezpłatny.**

**28 września, wtorek, godz. 10:00**

**Miejsce: Centrum Kultury Zamek, pl. Świętojański 1**  
**Tytuł: ŚMIAŁO I ZDECYDOWANIE**  
**– STOP ZAGROŻENIOM NA SPOKOJNIE.**  
**UCZYMY SIĘ DRAMY–JAK NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ**

Warsztaty dramy dla seniorów z aktorką Anną Skubik. Boisz się, że możesz zostać oszukany/a metodą „na wnuczka”? Spotkałeś/aś się z nieuczciwą ofertą? Ktoś próbował wyłudzić od Ciebie pesel, numer konta lub dane osobowe? Mamy dla Ciebie warsztat.



W miłej i bezpiecznej atmosferze nauczymy się, jak radzić sobie z próbami oszustwa i wyłudzenia. Będziemy pracować metodą dramy odtwarzając scenki „z życia wzięte”. Wspólnie poznamy na czym polega zabawa dramą i jak może okazać się ona przydatna w codziennym życiu, aby odważniej i z humorem radzić sobie w niekomfortowych sytuacjach.

**Zajęcia bezpłatne**, obowiązują zapisy:  
tel. 71 349 32 81, wew. 29  
e-mail: info@zamek.wroclaw.pl  
www.zamek.wroclaw.pl

**29 września, środa, godz. 11:00**

**Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku**  
pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula  
**Tytuł: SPOTKANIE Z AUTORKAMI KSIĄŻKI**  
**„OPOWIEŚCI O MOCY. AUTOBIOGRAFIE KOBIEC**  
**WROCŁAWIA”**

**Wstęp bezpłatny.**  
**Obowiązują zapisy:** tel. 71 344 44 44  
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

**30 września, czwartek, godz. 10:00–12:00**

**Miejsce: Fontanna „Zdrój” na wrocławskim rynku**  
**Temat: WROCŁAW W SZCZEGÓŁACH – wycieczka**

Mieszkając wiele lat we Wrocławiu, można mieć poczucie, że miasto nie ma już przed nami żadnych tajemnic. Często poruszamy się po centrum utartymi szlakami, nie zdając sobie sprawy, że tajemnice i skarby są na wyciągnięcie ręki. Tym razem spojrzymy na Wrocław z innej perspektywy. Niezwykle ciekawe historie zostały ukryte ponad naszymi głowami – na fasadach budynków, w architektonicznych detalach czy podwórkach. Jednym słowem – Wrocław tkwi w szczegółach.

**Prowadzący: Piotr Łącki, przewodnik**  
**Liczba miejsc ograniczona. Wstęp płatny**, dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora bilety w cenie **12 zł**, dla pozostałych osób **bilet 16 zł**.  
**Obowiązują zapisy:**  
e-mail: contact@discoverwroclaw.eu

**30 września, czwartek, godz. 12:00–14:00**

**Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku**  
**pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro – aula**  
**Tytuł: AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA WARUNKIEM**  
**ZDROWIA I DOBREJ JAKOŚCI ŻYCIA SENIORÓW**

**Prowadzenie:** dr n.med. Urszula Kanaffa–Kilijańska –  
Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu  
**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:  
tel. 71 344 44 44  
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

**30 września, czwartek, godz. 17:00**

**Miejsce: Centrum Kultury Zamek, pl. Świętojański 1**  
**Tytuł: ŚMIAŁO I ZDECYDOWANIE**  
**–STOP ZAGROŻENIOM NA SPOKOJNIE.**  
**UCZYMY SIĘ DRAMY – JAK NIE DAĆ SIĘ OSZUKAĆ**

Warsztaty dramy dla seniorów z aktorką Anną Skubik Boisz się, że możesz zostać oszukany/a metodą „na wnuczka”? Spotkałeś/aś się z nieuczciwą ofertą? Ktoś próbował wyłudzić od ciebie pesel, numer konta lub dane osobowe? Mamy dla Ciebie warsztat. Poznamy na czym polega zabawa dramą i jak może okazać się ona przydatna w życiu.

**Zajęcia bezpłatne**, obowiązują zapisy:  
tel. 71 349 32 81 wew. 29  
e-mail: info@zamek.wroclaw.pl  
www.zamek.wroclaw.pl

**1 października, piątek, godz. 11:00–13:00**

**Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora**  
**pl. Dominikański 6, pokój 27**  
**Tytuł: PREZENTACJA DOTYCZĄCA**  
**STOWARZYSZENIA MALI BRACIA UBOGICH**  
**Wolontariat towarzyszący.**  
**Program „Twoja obecność pomaga mi żyć”.**

**Prowadząca:** Marta Łopatniuk, koordynator Wolontariatu Stowarzyszenia mali bracia Ubogich  
**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:  
tel. 71 344 44 44  
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

**1 października, piątek, godz. 17:00**

**Miejsce: Pawilon Czterech Kopuł**  
**Tytuł: LITERACKIE ŚLADY W TWÓRCZOŚCI EWY KURYLUK**

„Tkanina bliska ciała to najbardziej sugestywna metafora skóry zewnętrznej i wewnętrznej, naskórka i błony pamięci (...) tkanina to rzeźba z powietrza i przestrzeń (...) tkanina to dla mnie totalne dzieło sztuki” – pisze Ewa Kuryluk. Orowadzanie po wystawie Ewy Kuryluk, to próba uchwycenia zarówno plastycznego, jak i literackiego charakteru twórczości artystki.

**Prowadzące:** Justyna Oleksy,  
Agata Łżykowska–Uszczyk  
**Wydarzenie płatne**, wstęp z biletem na wystawę stałą normalny 20 zł, ulgowy 15 zł.  
**Obowiązują zapisy:** tel. 71 712 71 81  
e-mail: edukacja.pawilon@mnwr.pl

**1 października, piątek, godz. 17:00**

**Miejsce: Złotnickie Centrum Spotkań**  
**ul. Wielkopolska 3/5**  
**Tytuł: WYSTĘP KABARETU ODŁAM „ZE LWOWA DO WROCŁAWIA”**

**Wstęp bezpłatny tylko z zaproszeniami**, które będą dystrybuowane 28.09.2021, w godz. 10:00–14:00 w Wrocławskim Centrum Seniora, pl. Dominikański 6 oraz ZCS ul. Wielkopolska 3/5

**2 października, sobota, godz. 10:00**

**Miejsce: CAL–Centrum Aktywności Lokalnej**  
**ul. Chopina 9 a**  
**Tytuł: AMATORSKI TURNIEJ BRYDŻOWY DLA SENIORÓW**

**Organizator:** Stowarzyszenie Animowania Aktywności Lokalnej  
**Obowiązują zapisy:** tel. 606 921 370 lub za pośrednictwem strony calchopina.wroclaw.pl  
**Zapisy startują od początku września.** Turniej planowany jest na 20 par brydżowych.

**2 października, sobota, godz. 16:00**

**Miejsce: Muzeum Narodowe we Wrocławiu  
pl. Powstańców Warszawy 5  
Tytuł: NA MUZEALNYM TROPIE NASZYCH  
PUPILI – OPROWADZANIE PO MUZEUM  
PSIM I KOCIM SZLAKIEM**

Któż z nas nie miał do czynienia z psami i kotami? Te urocze zwierzęta od niepamiętnych czasów towarzyszą człowiekowi w drodze przez życie. Jednak może nie każdy z Państwa wie, że Muzeum Narodowe we Wrocławiu jest domem również dla wielu naszych czworonożnych ulubieńców. Przyjrzymy się, jak różni artyści przedstawiali koty i psy na obrazach, w rzeźbach i naczyniach.

**Prowadzenie:** Michał Pieczka

**Wydarzenie bezpłatne**, w soboty wstęp wolny na wystawę stałą.

**Obowiązują zapisy** w tygodniu poprzedzającym zajęcia (max 15 osób): tel. 71 372 51 48

e-mail: [edukacja@mnwr.pl](mailto:edukacja@mnwr.pl)

**5 października, wtorek, godz. 10:00–15:00**

**Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku  
pl. Solidarności 1/3/5, Aula (403), IV piętro  
Tytuł: WARSZTATY RZEMIOSŁA  
ARTYSTYCZNEGO**

**Prowadzenie:** Renata Zagajczyk–Kociemska

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy: tel. 739 194 102

**6 października, środa, godz. 10:00–14:00**

**Miejsce: Przestrzeń Trzeciego Wieku  
pl. Solidarności 1/3/5, Aula (403), IV piętro  
Tytuł: SMARTFON I LAPTOP OD PODSTAW –  
KONSULTACJE CYFROWE**

**Koordinator:** Agnieszka Żebrowska

**Konsultacje bezpłatne.**

**Obowiązują zapisy:** tel. 888 999 372

**9 października, sobota, godz. 18:00**

**Miejsce: Sala Widowiskowa Centrum Kultury  
Agora, ul. Serbska 2**

**Tytuł: DO LUDOŻERCÓW-KONCERT KAROLINY  
CICHEJ**

Muzycznie spotkanie na pograniczu rocka i alternatywy, a jednocześnie pierwszy w historii album w całości poświęcony tekstom Różewicza. Okrzyknięta muzycznym objawieniem ostatnich lat – Karolina Cicha pracowała nad tekstami poety przez kilka miesięcy, dopisała do nich muzykę i stworzyła płytę.

**Organizator: Centrum Kultury Agora**  
**Wstęp bezpłatny.**

**10 października, niedziela, godz. 19:00**

**Miejsce: Kościół pw. Opatrzności Bożej  
ul. Nowodworska 64**

**Tytuł: NADZWYCZAJNY KONCERT PAPIESKI**

Druga edycja Koncertu Papieskiego z pieśniami ukończanymi przez Ojca Świętego Jana Pawła II oraz kompozycjami włoskich i polskich kompozytorów operowych.

**Wykonawcy:**

Magdalena Buczkowska – sopran,  
Mariola Augustyn – recytacje,  
Tomasz Maleszewski – tenor,  
Natalie Zhukova – skrzypce,  
Ivan Zhukov – fortepian.

**Organizatorzy: Teatr Scena Kamienica, Rada Osiedla  
Nowy Dwór**

**Wstęp bezpłatny.**

## WYSTAWY

**Termin: 10.09–31.10.2021**

**Miejsce: PRZESTRZEŃ TRZECIEGO WIEKU**  
pl. Solidarności 1/3/5, Aula (403), IV piętro

**Tytuł: DOLNOŚLĄSKA GRUPA ARTYSTYCZNA  
DLA SENIORÓW – wystawa**

**Wstęp bezpłatny.**

**Termin: 10.09–10.10.2021**

**Miejsce: Złotnickie Centrum Spotkań**  
ul. Wielkopolska 3/5

**Tytuł: OPOWIEŚĆ O GODNOŚCI – wystawa**  
„Co stanowi o naszej wartości i godności?” Jak ważne jest dla nas poczucie godności, a tym bardziej dla starszych osób, których trudna sytuacja życiowa tej godności pozbawiła? Jak niewiele trzeba aby tę godność odzyskać? Wystawa zdjęć ma na celu zwrócić uwagę na problem starszych osób, jak są niezauważani, wręcz niewidoczni, dopóki nie znajdzie się ktoś, kto wyciągnie do nich pomocną dłoń. Sesję zdjęciową z podopiecznymi Fundacji Dignum wykonał znany fotograf Andrzej Belina Brzozowski.

**Wstęp bezpłatny.**

### **DNI SENIORA W MUZEUM WSPÓŁCZESNYM**

W trakcie obchodów Dni Seniora od 10.09. do 10.10.2021 zapraszamy osoby powyżej 60. r. życia do zwiedzania MWW. Bezpłatne wejściówki będą do odebrania w kasie w dniu zwiedzania. Wcześniejsza rezerwacja nie jest wymagana. Dla spragnionych wyzwań senierek i seniorów będą czekać muzealne krzyżówki do rozwiązania. **Przewidziane są nagrody.**

**Termin: Wernisaż 13.09.2021, godz. 18:00**

**Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 2**

**Tytuł: WYSTAWA FOTOGRAFICZNA MARKA BUŁAJA. Inspiracje Japońskie. Natura i Cywilizacja.**

Przyroda japońska stała się inspiracją do utworzenia sekwencji fotografii pokazujących jej piękno, a także korelację w stosunku do rozwiniętej cywilizacji jaką mógł artysta obserwować podczas wyjazdów do Japonii.

**Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44**

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

**Wystawa czynna w terminie od 14.09. do 10.10.2021  
poniedziałek–piątek, godz. 09:00–17:00**

**Wstęp bezpłatny.**

## **DNI SENIORA W KLUBIE SENIORA „MAGNOLIA”**

**Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”**

**ul. Wojrowicka 58**

**Organizator: STOWARZYSZENIE „PRZYJAZNE  
OSIEDLE” NOWY DWÓR WROCŁAW**

**15 września, środa, godz. 16:00**

**WIECZÓR Z BRONISŁAWEM WOJCIECHOWSKIM  
POETĄ, PIEŚNIARZEM – BENEFIS**

**Obowiązują zapisy: tel. 727 901 278**

**16 września, czwartek, godz. 15:00**

**TENIS STOŁOWY – TURNIEJ SENIORÓW  
O PUCHAR PREZESA STOWARZYSZENIA**

**Obowiązują zapisy: tel. 609 035 822**

**16 września, czwartek, godz. 17:00**

**CHOREOTERAPIA**

**Prowadzenie: Teresa Tadeuszyk**

**Obowiązują zapisy: tel. 727 901 278**

**20 września, poniedziałek, godz. 08:00**

**WYCIECZKA INTEGRACYJNA DO JEDLINY  
ZDROJU**

**Obowiązują zapisy: tel. 609 035 822 (Gienek)**

**21 września, wtorek, godz. 16:00**

**GRY PLANSZOWE**

**Obowiązują zapisy: tel. 727 901 278**

**22 września, środa, godz. 08:00**

**WYCIECZKA INTEGRACYJNA DO SOBÓTKI**

**Obowiązują zapisy: tel. 514 413 177 (Marcin)**

**23 września, czwartek, godz. 16:00**

**WIECZOREK TANECZNY – „POŻEGNANIE LATA”**

**Obowiązują zapisy: tel. 727 901 278**



**24 września, piątek, godz. 14:00**

**BADANIE WZROKU**

**Prowadzenie:** Ewelina Bogdan

**Obowiązują zapisy:** tel. 727 901 278

**28 września, wtorek, godz. 16:00**

**TURNIEJ BRYDŻOWY**

**Obowiązują zapisy:** tel. 691 870 905 (Ryszard)

**30 września, czwartek, godz. 16:00**

**„KRZYWE ZWIERCIADŁO” – WYSTĘP TEATRU**

**Tytuł:** LOSY STAŚKI

**Obowiązują zapisy:** tel. 880 868 563

**1 października, piątek, godz. 14:00**

**WYSTAWA OBRAZÓW MALOWANYCH, TKANYCH  
ORAZ WYKONANYCH INNYMI TECHNIKAMI**

**Obowiązują zapisy:** tel. 880 868 563

**5 października, wtorek, godz. 16:00**

**SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM – WYKŁAD  
I KONSULTACJE**

**Obowiązują zapisy:** tel. 727 901 278

**6 października, środa, godz. 16:00**

**MUZYKA, POEZJA, RETRO-MONOLOG**

**Prowadzenie:** Bronisław Wojciechowski

**Obowiązują zapisy:** tel. 727 901 278

**7 października, czwartek, godz. 16:00**

**„WIWAT SENIOR” – WIECZOREK TANECZNY**

**Obowiązują zapisy:** tel. 727 901 278

**8 października, piątek, godz. 15:00**

**TURNIEJ WARCABOWY**

**Obowiązują zapisy:** tel. 609 035 822 (Gienek)

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

**13 września, poniedziałek, godz. 11:00–12:00**

**Miejsce:** ul. Ciepła 15 b, I p. sala gimnastyczna lub aula (parter)

**Tytuł:** MISY I GONGI TYBETAŃSKIE – KONCERT RELAKSACYJNY – MUZYKA NA ŻYWO

Połączenie gongów i mis dźwiękowych z innymi, bardziej melodyjnymi instrumentami etnicznymi, tworzy koncert relaksacyjny. Ma on na celu wprowadzenie słuchających w stan jak najgłębszego wyciszenia. Podczas sesji ma się wrażenie jakby dźwięki pływały wokół i przenikały nasze ciało, oczyszczając z blokad i napięć. Koncert trwa 45 min.

**Prowadzący:** Szymon Chrobak, Albert Bielatowicz  
**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:  
tel. 71 799 30 40

**15 września, środa, godz. 11:00–12:00**

**Miejsce:** ul. Ciepła 15b, I p. sala gimnastyczna

**Tytuł:** „MINDFULNESS cz. 1. ODDYCHAJ ŚWIADOMIE” – PRACA Z ODDECHEM

Mindfulness bazuje na pracy ze świadomym oddechem, ciałem, myślami i emocjami. Służy poprawie zdrowia fizycznego, emocjonalnego, rozwojowi inteligencji emocjonalnej, lepszemu samopoczuciu. Poznamy kilka metod, które pozwolą nam zwiększyć uważność na swój oddech.

**Prowadząca:** dr choreoterapii Agnieszka Zygmunt  
**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:  
tel. 71 799 30 40

**17 września, piątek, godz. 11:00–12:00**

**Miejsce:** ul. Ciepła 15b, I p. sala gimnastyczna

**Tytuł:** JOGA DLA SENIORA

Joga dla seniorów jest najmniej forsowną i wysiłkową formą ruchu. Dzięki niej bez utraty sił można poczuć się lepiej. Joga pozytywnie oddziałuje na układ krążenia, zakres ruchu w stawach, relaksuje ciało i umysł. Regularne praktykowanie odmładza.

**Prowadząca:** dr fizjoterapii Katarzyna Bulińska

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:

tel. 71 799 30 40

**21 września, wtorek, godz. 11:00–12:00**

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

**Tytuł:** „WZMOCNIJ SIĘ” – ĆWICZENIA

**OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE Z PRZYBORAMI**

Ćwiczenia wzmacniają siłę mięśni, poprawiają ich elastyczność i gibkość. Korzystnie wpływają na cały organizm, kondycję i poprawiają jakość życia. Zwiększają zakres ruchomości w stawach, dlatego łatwiej wykonuje się czynności dnia codziennego. Zapewniają poprawę krążenia krwi, mięśnie są dotlenione i sprawniejsze. Ćwiczenia przyspieszają odpływ chłonki z kończyn, co redukuje obrzęki.

**Prowadząca:** mgr fizjoterapii Anna Matysiak

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:

tel. 71 799 30 40

**22 września, środa, godz. 10:30–12:00**

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

**Tytuł:** TRIO FAMILY – MUZYKA NA ŻYWO

Romantyczny koncert podczas którego usłyszymy przeboje z repertuaru operowego, operetkowego i kabaretowego, standardy jazzowe i wiele innych utworów najpiękniej mówiących o uczuciach.

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zaproszenia do odbioru 15.09. godz. 10:00–12:00 (parter)

**23 września, czwartek, godz. 11:00–12:00**

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

**Tytuł:** EKSPRESJA W TAŃCU

Spotkanie z sobą w tańcu oraz praca nad zwiększeniem świadomości ciała przy dobrej muzyce i w doborowym towarzystwie.

**Prowadząca:** dr choreoterapii Agnieszka Zygmunt

**Wstęp bezpłatny**, obowiązują zapisy:

tel. 71 799 30 40

**30 września, czwartek, godz. 10:00–14:00**

**Miejsce: ul. Ciepła 15b, Ogród Jordanowski przed DDP**

**Tytuł: ARCHIPELAG ŻYCZLIWOŚCI NA HUBACH – plener**

W ramach imprezy plenerowej seniorzy będą mogli wziąć udział w konkurencjach zwinnościowo – sprawnościowych, gry, zabawy, animacje występy zaproszonych gości.

**Wydarzenie zamknięte dla podopiecznych i ich rodzin.**

**6 października, środa, godz. 11:00–12:00**

**Miejsce: ul. Ciepła 15b, I p. świetlica**

**Tytuł: „STRES MA TYLKO WIELKIE OCZY – OKIEŁZNAJ STRES” – WARSZTAT**

Porozmawiamy o tym, czym jest stres i skąd się bierze. Jak rozpoznać stres i jak sobie z nim radzić. Warsztat podczas którego uczestnicy będą zachęceni do aktywnego udziału.

**Prowadząca: Psycholog Monika Lassota–Golec**

**Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy:**

tel. 71 799 30 40

**7 października, czwartek, godz. 13:00–16:00**

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

**Tytuł: V TURNIEJ BRYDŻA TOWARZYSKIEGO I INNYCH GIER KARCJANYCH**

Rozgrywki odbędą się w trzech grach karcjanych: brydż towarzyski, remi brydż i „tysiąc” trójkowy w systemie pucharowym. Przewidziano nagrody rzeczowe, dyplomy oraz puchary.

**Prowadzący: mgr Wacław Nosek**

**Wydarzenie zamknięte dla podopiecznych i ich rodzin.**

## **Dni Seniora – Wrocław 2021 w Miejskim Centrum Usług Socjalnych we Wrocławiu**

**DOM POMOCY SPOŁECZNEJ**  
ul. Rędzińska 66/68, Wrocław

**14.09.2021, godz. 10:00–16:00**

### **Otwarte, integracyjne rozgrywki gry w boule**

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

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie bezpłatne.

Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy: Przemysław Odrzywolski, tel. 71 354 98 98

e-mail: przemyslaw.odrzywolski@mcus.pl

**16.09.2021, godz. 10:00–15:00**

### **Impreza terapeutyczna „Dla Ziemi”**

Wydarzenie propagujące filozofię dbania o środowisko naturalne. Zapoznanie uczestników z takimi pojęciami jak: ekologia, recykling, zero waste poprzez zajęcia terapeutyczne.

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie zamknięte.

Organizowane dla kientów i mieszkańców MCUS.

**DOM POMOCY SPOŁECZNEJ**  
ul. Karmelkowa 25, Wrocław

**17.09.2021**

### **Rozgrywki Bingo**

Celem wydarzenia jest aktywizacja mieszkańców DPS oraz DDP wchodzących w skład MCUS poprzez grę w Bingo.

**04.09.2021**

### **Rozgrywki warcabowe**

Celem wydarzenia jest aktywizacja mieszkańców DPS oraz DDP wchodzących w skład MCUS poprzez udział w turnieju warcabowym.

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie zamknięte.

Organizowane dla kientów i mieszkańców MCUS.



**DOM POMOCY SPOŁECZNEJ**  
ul. Kaletnicza 8, Wrocław

**27.09.2021, godz. 10:00**

**Kręgle fińskie – Molky**

Odprężająca plenerowa gra indywidualna lub zespołowa. Atrakcyjna dla osób w każdym wieku.

**05.10.2021, godz. 10:00**

**Malowanie w plenerze – aktywny wypoczynek na łonie natury**

Podczas spotkania uczestnicy pleneru mogą pracować wybranymi przez siebie technikami malarskimi. Celem jest twórczy rozwój, aktywny wypoczynek, integracja artystów amatorów.

**08.10.2021, godz. 10:00**

**Relaksacyjny meeting gier planszowych**

Niezwykły sposób na relaks i zabawę dla wielu osób, który wspomaga podstawowe funkcje poznawcze, poprawia pamięć. Proponujemy: chińczyka, scrabble i bingo.

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie zamknięte. Organizowane dla kientów i mieszkańców MCUS.

**DOM POMOCY SPOŁECZNEJ**  
ul. Mączna 3, Wrocław

**15.09.2021, godz. 10:00–13:00**

**Warsztaty plastyczne – Embossing**

Wykonywanie kartek okolicznościowych metodą embossingu, polegającą na uwypuklaniu wzoru na powierzchni papieru.

**30.09.2021, godz. 15:00–19:00**

**Zabawa taneczna dla seniorów**

Wydarzenie rozrywkowo–integracyjne dla mieszkańców i klientów MCUS.

**07.10.2021, godz. 10:00–16:00**

**Dzień kultury meksykańskiej**

Wydarzenie, którego celem jest aktywizacja i integracja mieszkańców i klientów MCUS poprzez propagowanie kultury meksykańskiej.

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie zamknięte.  
Organizowane dla kientów i mieszkańców MCUS.

**23.09.2021, godz. 10:00–15:00**

### **Igrzyska dla Seniora**

Program różnych dyscyplin sportowych i zręcznościowych przeznaczonych dla mieszkańców o różnym stopniu sprawności ruchowej.

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie bezpłatne.  
Liczba miejsc ograniczona. Zapisy: Andrzej Ślusarski,  
tel. 71 376 99 10, e-mail: andrzej.slusarski@mcus.pl

## **DZIENNY DOM POMOCY** **ul. Skoczylasa 8**

**10.09.2021, godz. 10:00–13:00**

### **Dzień Seniora na Wesóło**

Bogaty program artystyczny przeznaczony dla seniorów w wykonaniu seniorów, m.in.: skecze, koncert życzeń, mini kabaret z udziałem seniorów, dowcipy, sesja zdjęciowa, specjalna lekcja gimnastyki, poradnik dla seniorów i od seniorów, muzyka powrót do przeszłości (płyta, taśma, śpiew) fragment słuchowiska „Jeziorany”.

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie zamknięte.  
Organizowane dla kientów i mieszkańców MCUS.

## **DZIENNY DOM POMOCY** **ul. Karmelkowa 25**

**Wrzesień, październik 2021**

### **Obchody Dni Seniora w DDP przy ul. Karmelkowej**

- Wspomnienia z Września 1939 roku.
- Obchody Dnia Pierwszej Pomocy–spotkanie z zaproszonymi gośćmi–poczęstunek.
- Obchody Dnia Przedszkolaka. Integracja międzypokoleniowa–spotkanie z dziećmi z przedszkola–poczęstunek. Dzień Orderu Uśmiechu.
- Kulinoterapia–sałatki na grilla. Konkurs na najpyszniejszą sałatkę.
- Grill–pożegnanie lata. Spotkanie integracyjne z seniorami z DDP Skwierzyńska.
- Dzień Kropki–Spotkanie z młodzieżą szkolną;  
Dzień Sprzątania Świata wspólna zabawa i praca–poczęstunek.

- Dzień Spadającego Liścia–ozdoby z jesiennych liści.
- Światowy Dzień Farmaceuty–spotkanie z farmaceutą.
- Cykliczne pogadanki prozdrowotne i edukacyjne.
- Codzienna gimnastyka grupowa i indywidualna.
- Zajęcia terapeutyczne (arteterapia, muzykoterapia, ludoterapia, trening pamięci i koncentracji, silwoterapia, ergoterapia, terapia ruchem).
- Rehabilitacja funkcji poznawczych (Rehacom).
- Obchody Dnia Seniora – Marsz Kapeluszy.
- Dzień Poczty i Znaczka Poczтового – prelekcja, spotkanie z Przewodnikiem Wrocławskim.
- Dzień Jana Pawła II – wspomnienia film.
- Spotkanie z Dzielnicowym – „Bezpieczny Senior”.
- Obchody Dnia Ratownictwa Medycznego – spotkanie z Ratownikiem Medycznym – poczęstunek.
- Spotkanie z farmaceutą – prelekcja edukacyjna.
- Kulinoterapia – ciasto inaczej.
- Cykliczne pogadanki prozdrowotne i edukacyjne.

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenia zamknięte.  
Organizowane dla kientów DDP.

### **DZIENNY DOM POMOCY NR 1** **ul. Semaforowa 5**

**15.09.2021, godz. 10:30**

#### **Warsztaty plastyczne–pouringu**

Technika pouringu to sposób tworzenia obrazów poprzez rozlewanie farb na płótnie. Farba uzyskuje płynność dzięki połączeniu ze specjalnym medium (pouring medium).

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie bezpłatne.  
Liczba miejsc ograniczona. Zapisy: tel. 517 793 127  
e-mail: malgorzata.kozuchowska@mcus.pl

**05.10.2021, godz. 10:30**

#### **Zajęcia relaksacyjne z elementami choreoterapii**

Grupowe zajęcia relaksacyjne z wykorzystaniem choreoterapii.

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie bezpłatne.  
Liczba miejsc ograniczona. Zapisy: tel. 733 411 307  
e-mail: amanda.tomaszewska@mcus.pl



## **DZIENNY DOM POMOCY NR 2**

**ul. Semaforowa 5**

**21.09.2021, godz. 11:00–12:30**

### **KONCERT CHÓRU KLIENTÓW DDP nr 2**

Wydarzenie artystyczne w wykonaniu DDP przy ul. Semaforowej.

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie bezpłatne.

Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy: e-mail: wioletta.nikoliszyn@mcus.pl

**05.10.2021, godz. 11:00–12:30**

### **Kwiaty malowane – warsztaty plastyczne**

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie bezpłatne.

Liczba miejsc ograniczona.

Zapisy: Wioletta Nikoliszyn, tel. 605 032 358

e-mail: wioletta.nikoliszyn@mcus.pl

### **WSPOMNIENIE CZAR – RAMKI NA ZDJĘCIE**

Terapeutyczne warsztaty kreatywne, podczas których seniorzy, z pomocą terapeuty, wykonają ramki na zdjęcia z różnego rodzaju materiałów (np. farby, kolorowy papier, tektura fotografia).

**14.09.2021 od godz. 10:00**

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Żeromskiego 37

**15.09.2021 od godz. 10:00**

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

**15.09.2021 od godz. 10:00**

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Kościuszki 67

**16.09.2021 od godz. 10:00**

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Skwierzyńskiej 23/2

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie zamknięte przeznaczone dla klientów DDP Prowadzący: terapeuta zajeciowy, instruktor ds. kulturalno-oświatowych.

## **DOLCE VITA SENIORA – DZIEŃ WŁOSKI, POZNANIE WŁOSKIEJ KULTURY**

Prelekcja multimedialna na temat Włoch, ciekawostki o kulturze włoskiej wydarzenie połączone z warsztatami kulinarnymi, podczas których przygotujemy włoską pizzę.

**06.10.2021 od godz. 10:00**

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Kościuszki 67

**06.10.2021 od godz. 10:00**

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Żeromskiego 37

**07.10.2021 od godz. 10:00**

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Skwierzyńskiej 23/2

**07.10.2021 od godz. 10:00**

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

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie zamknięte przeznaczone dla klientów DDP Prowadzący: terapeuta zajeciowy, instruktor ds. kulturalno-oświatowych.

## **UROCZYSTE OBCHODY DNIA SENIORA W DDP – ZABAWA TANECZNA Z POCZĘSTUNKIEM**

Impreza terapeutyczna z muzykoterapią i poczęstunkiem.

**13.09.2021, godz. 13:00**

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Żeromskiego 37

**14.09.2021, godz. 13:00**

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Kościuszki 67

**15.09.2021, godz. 13:00**

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

**17.09.2021, godz. 13:00**

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Skwierzyńskiej 23/2

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie zamknięte przeznaczone dla klientów DDP Prowadzący: terapeuta zajeciowy, instruktor ds. kulturalno-oświatowych.

## **W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH – PRELEKCJA EDUKACYJNA**

Prelekcję edukacyjną o wpływie odżywiania na zdrowie Seniorów poprowadzi dyplomowana pielęgniarka. Zostaną przedstawione zasady zdrowego odżywiania seniora i nowa piramida odżywiania.

**16.09.2021, godz.10:00**

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

**23.09.2021, godz. 10:00**

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Skwierzyńskiej 23/2

**04.10.2021, godz. 10:00**

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Żeromskiego 37

**05.10.2021, godz. 10:00**

Dzienny Dom Pomocy przy ul. Kościuszki 67

**Zasady uczestnictwa:** Wydarzenie zamknięte  
– przeznaczone dla klientów DDP



# POMAGAMY PROSTO Z SERCA

**ZNALAZŁEŚ SIĘ W TRUDNEJ SYTUACJI  
ŻYCIOWEJ?**

**POMOŻEMY ODZYSKAĆ CI WŁASNE SIŁY  
ORAZ CHĘCI DO SAMODZIELNEGO,  
RADOSNEGO ŻYCIA**



**TEL. +48 535 357 040**

**INFO@FUNDACJA-VERITAS.PL  
WROCŁAW  
UL.SKARBOWCÓW 23B/A1/014**

**CAŁODOBOWA OPIEKA NAD SENIORAMI  
W POLSCE I GODZINOWA OPIEKA  
NAD SENIORAMI WE WROCŁAWIU**



**POTRZEBUJESZ POMOCY PRZY  
OPIECE NAD SWOIM BLISKIM?**

**ZGŁOŚ SIĘ DO NAS**

**TEL. +48 881 533 333**

**KONTAKT@VERITAS-POLSKA.PL**



**VERITAS POLSKA,  
UL. WAWRZYNIAKA 2, WROCŁAW**

**ZAPEWNIAMY KOMPLEKSOWĄ OPIEKĘ  
DOSTOSOWANĄ DO TWOICH POTRZEB**

**VERITAS GROUP - LIDER W BRANŻY OPIEKUŃCZEJ**



**PRACUJ JAKO OPIEKUN  
OSÓB STARSZYCH W NIEMCZECH**

**TEL. +48 71 75 88 140**



**VERITAS TO GWARANCJA BEZPIECZNEJ  
I ATRAKCYJNEJ PRACY PRZY OPIECE  
NAD SENIOREM W NIEMCZECH.**

**DBAMY O TWÓJ KOMFORT I PRZYSZŁOŚĆ,  
OFERUJĄC WYJĄTKOWE ZAROBKI.**

**VERITAS**  
group

**ZAUFAJ NAM, TAK JAK ZAUFAŁO PONAD 5000  
OPIEKUNEK OSÓB STARSZYCH W NIEMCZECH.**

**ZARABIAJ NAWET 8500 ZŁ NETTO/M-C**

## **OFERTY-PROMOCJE PARTNERÓW WROCŁAWSKIEJ KARTY SENIORA**

### **VERITAS GROUP-PARTNER STRATEGICZNY WROCŁAWSKICH DNI SENIORA 2021**

**Grupa Veritas** od lat jest liderem usług Opiekuńczych, na którą składają się spółki Veritas Group, Veritas Polska oraz Veritas Care.

**VERITAS GROUP** – Opieka nad osobami starszymi w Niemczech. VERITAS GROUP jest liderem usług opiekuńczych. Od lat działa w branży opiekuńczej oferując pracę dla Opiekunów Osób Starszych w Niemczech, czego poparciem jest ponad 5 000 zadowolonych opiekunek.

Zapewniamy:

- wysokie zarobki, nawet do 8500 zł netto/m-c,
- profesjonalną opiekę koordynatora,
- kartę EKUZ i dodatkowe ubezpieczenie PZU,
- atrakcyjne premie i bonusy finansowe,
- zapewniony i opłacony transport,
- składki ZUS oraz wiele więcej!

Interesuje Cię praca jako Opiekun Seniora w Niemczech? Zgłoś się do nas i zacznij zarabiać nawet 8500 zł na rękę miesięcznie.

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:**  
tel. 71 75 88 140  
[rekrutacja@grupa-veritas.pl](mailto:rekrutacja@grupa-veritas.pl)  
[veritas-opieka.pl](http://veritas-opieka.pl)

**VERITAS POLSKA** oferuje całodobową opiekę nad seniorami na terenie całej Polski. Potrzebujesz pomocy przy opiece nad Seniorem? Powierz opiekę nad Swoim Bliskim w ręce profesjonalistów.

- Jesteśmy firmą, która działa na rynku opieki już od ponad 8 lat. Znamy się najlepiej, na tym, co robimy!
- Dajemy wybór rodzinie,
- posiadamy w swojej bazie zaufany i doświadczony Personel,
- każda nasza opiekunka jest legalnie zatrudniana przez firmę,

- nie musisz obawiać się formalności, dbamy o to, aby było ich jak najmniej,
- dbamy o naszą relację z Rodzinami, które nam zaufały, dlatego pozostajemy w stałym kontakcie w trakcie współpracy.

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:**

tel. 881 533 333

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

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

**VERITAS CARE** oferuje pracę nad osobami starszymi na terenie Wielkiej Brytanii. Jeśli Ty lub ktoś z Twojego otoczenia szuka pracy w charakterze Opiekuna Osób Starszych w Wielkiej Brytanii – zgłoś się do nas! Zarabiaj nawet 12 000 zł miesięcznie. Skorzystaj z pakietu bezpłatnych szkoleń przed wyjazdem. Oferty pracy czekają właśnie na Ciebie.

**SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:**

tel. 71 724 20 05

[veritas-care.pl](http://veritas-care.pl)

## **DNI SENIORA W NARODOWYM FORUM MUZYKI**

**28 września, godz. 13:00**  
**04 października, godz. 13:00**

**ZWIEDZANIE NARODOWEGO FORUM MUZYKI**  
**Zobacz NFM** od kulis i poznaj ciekawostki związane z projektem budynku i tajniki nowatorskich rozwiązań akustycznych, zaglądając do pomieszczeń technicznych na co dzień niedostępnych dla melomanów. Zapoznaj się z ciekawostkami dotyczącymi organów piszczałkowych – tego największego, wymyślonego przez człowieka instrumentu.

**Bezpłatne wejściówki** odebrać można od **13.09.2021 r.** w **kasach biletowych NFM**, poniedziałek–piątek: godz. 11:00–18:00 (z przerwą 15:00–15:30) oraz w sobotę godz. 14:00–19:30. Liczba miejsc ograniczona, **max 20 osób**. Jedna osoba może otrzymać maksymalnie 2 wejściówki. **W trakcie zwiedzania nos i usta należy zasłonić maseczką.**



## KONCERTY ORGANIZOWANE PRZEZ NFM – BILETY W SPECJALNEJ CENIE:

**13 października, godz. 19:00**

Lithuanian Chamber Orchestra – Carmen  
– bilet w cenie 10 zł

**15 października, godz. 19:00**

Skrzypcowe wyzwania – bilet w cenie 10 zł

**23 października, godz. 18:00**

Apollo i muzy – bilet w cenie 10 zł

**11 listopada, godz. 19:00**

Pieśni Chopina – bilet w cenie 20 zł

**28 listopada, godz. 18:00**

Od zmierzchu do brzasku – bilet w cenie 10 zł

**10 grudnia, godz. 19:00**

Ariadna na Naxos – bilet w cenie 20 zł

**Wstęp płatny**, pula biletów objętych promocją jest ograniczona. Na każde z wydarzeń można kupić nie więcej, niż dwa bilety w cenie specjalnej. Promocja tylko w kasach biletowych NFM, poniedziałek–piątek: godz. 11:00–18:00 (z przerwą między 15:00 a 15:30) oraz w sobotę: godz. 14:00–19:30. Sprzedaż biletów obowiązuje od 13 września do 10 października lub do wyczerpania puli biletów w promocji.

## OFERTY TURYSTYCZNE

### BRATNIAK BIURO TURYSTYCZNE WCZASY DLA SENIORA

Jesień 2021, turnusy 7 lub 10 dniowe  
Miejsce: Świnoujście lub Kudowa Zdrój

### ŚWINOUJŚCIE – WCZASY DLA SENIORA

W cenie: zakwaterowanie, wyżywienie 3 x dziennie,  
spacer z przewodnikiem po Świnoujściu, kolacja połą-  
czona z wieczorkiem muzycznym.

7 noclegów: 789 zł/os.

10 noclegów: 1080 zł/os.

## **KUDOWA ZDRÓJ – WCZASY DLA SENIORA**

W cenie: zakwaterowanie, wyżywienie 2 x dziennie, 1 x masaż klasyczny 15 min, 1 x lampa sollux, kolacja połączona z wieczorkiem muzycznym.

7 noclegów: 698 zł/os.

10 noclegów: 998 zł/os.

**Organizator:** Biuro Turystyczne BRATNIAK

Rynek 56/57/3, I p., 50-116 Wrocław

**Zapisy w biurze:** tel. 697 094 500 lub 71 346 04 18

e-mail: info@bratniak.turystyka.pl

**11 września, sobota, godz. 06:30**

## **INTERTRANS PODRÓŻE – wycieczki jednodniowe**

**Tytuł: ZIEMIA TARNOGÓRSKA – wycieczka**

Rozpoczęcie wycieczki we Wrocławiu, przejazd do zabytkowej, wpisanej na listę światowego dziedzictwa UNESCO Kopalni Srebra w Tarnowskich Górach. Zwiedzanie odbywa się w podziemnych korytarzach położonych 40 m. pod powierzchnią ziemi z wykorzystaniem efektów świetlnych. W trakcie zwiedzania ma miejsce podziemny rejs łodziami na odcinku 300 metrów. Spacer z przewodnikiem po rynku w Tarnowskich Górach – jednym z najpiękniejszych rynków na Górnym Śląsku. Zwiedzanie Muzeum Śląskiego. Obiad w jednej z najstarszych śląskich restauracji. Zwiedzanie renesansowego zamku w Starych Tarnowicach. Czas wolny.

**Powrót do Wrocławia ok. godz. 21:00**

**Koszt: 95 zł/os.**

**Dodatkowy koszt** to bilety wstępu: 65 zł/os.

W cenie wycieczki: przejazd komfortowym autokarem turystycznym, opieka przewodnika, obiad w restauracji, ubezpieczenie NNW 10 000 zł.

**12 września, niedziela, godz. 07:00**

**Tytuł: PERŁY WIELKOPOLSKI – KÓRNIK –**

**ROGALIN – PUSZCZYKOWO – wycieczka**

Rozpoczęcie wycieczki we Wrocławiu, przejazd i zwiedzanie rezydencji Działyńskich w Kórniku. Zobaczymy: Salę Mauretańską, Salę Herbową,

pokój Władysława Zamoyskiego i dowiemy się kim jest wpatrująca się w przechodzących kobieta oraz jaka jest związana z nią legenda. Zwiedzanie wybudowanego przez Kazimierza Raczyńskiego Pałacu w Rogalinie. Spacer po pałacowym parku z wieloma gatunkami roślin i drzew w tym liczące ponad 1000 lat dęby. Obiad w restauracji. Zwiedzanie Muzeum Arkadego Fiedlera. Obejrzymy jego zbiory zebrane podczas podróży do obu Ameryk, Afryki i Azji. Zobaczymy replikę statku Krzysztofa Kolumba, posąg Buddy, piramidę.

**Powrót do Wrocławia o godz. 21:00.**

**Koszt: 95 zł/os.**

**Dodatkowy koszt to bilety wstępu: 50 zł/os.**

**W cenie wycieczki:** przejazd komfortowym autokarem turystycznym, opieka przewodnika, obiad w restauracji, ubezpieczenie NNW 10 000 zł.

**Obowiązują zapisy: INTERTRANS PODRÓŻE**

tel. 660 416 146 lub 76 835 45 15

e-mail: w.birut@intertranspodroze.pl

biuro@intertranspodroze.pl

## **DOM OPIEKI LUDWISIA**

ul. Skrzydlata 11a/1a, Wrocław

tel. 665 050 152

e-mail: domseniorawroclaw@gmail.com

ludwisia.pl

Dom Opieki LUDWISIA zaprasza na 21-dniowe warsztaty terapeutyczne dla osób zmagających się z chorobą Alzheimera w promocyjnej cenie 1512 zł (10% rabatu, standardowa cena warsztatów to 1680 zł). W ramach warsztatów uczestnicy będą mieli zapewnioną: terapię umysłową, czyli ćwiczenia funkcji poznawczych, dogoterapię, muzykoterapię, arteterapię oraz posiłki między zajęciami (przerwę na śniadanie, kawę i obiad).

**Czas trwania warsztatów: 21 dni**

Czas trwania promocji: 10.09.–10.10.2021

Obowiązują zapisy: tel. 665 050 152

e-mail: domseniorawroclaw@gmail.com

ludwisia.pl/warsztaty-alzheimer

facebook.pl/DomSenioraWroclaw

### **OH KINO Arkady Wrocławskie**

Miejsce: ul. Powstańców Śląskich 2-4, Wrocław  
tel. 71 750 04 71

Za okazaniem Wrocławskiej Karty Seniora bilety w cenie 17 zł (15 zł bilet + 2 zł opłata dezynfekcyjna). Oferta na zniżkowy bilet, ważna jest od poniedziałku do czwartku, obowiązuje na standardowe seanse filmowe 2D.

### **KINO NOWE HORYZONTY DLA SENIORA**

Miejsce: ul. Kazimierza Wielkiego 19a/21, Wrocław  
tel. 532 726 581

W Nowych Horyzontach przypominamy o społecznej mocy kina. Zapraszamy na cotygodniowe spotkania filmowe i dyskusję. Każdy seans jest poprzedzony prelekcją wprowadzającą w tematykę wyświetlanego filmu. Prezentowane są filmy z różnych kategorii: klasyka światowa, klasyka polska, filmy dokumentalne oraz filmy mistrzów kina.

Bilet w cenie: 12 zł w środy i piątki, godz. 14:00.

### **FILMOWY KLUB SENIORÓW W DOLNOŚLĄSKIM CENTRUM FILMOWYM**

Miejsce: ul. Piłsudskiego 64a, Wrocław  
tel. 71 793 79 00

Informacja i kasy czynne w poniedziałki od godz. 15:00, we wtorki od godz. 11:30, od środy do niedzieli od godz. 12:00

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

Bilet w cenie: 13 zł we wtorki, godz. 12:00

### **AUDIOCARE S.C.**

ul. Kamiennogórska 10, Wrocław  
tel. 71 727 94 10 lub 668 104 075

W czasie Dni Seniora oraz po wcześniejszym umówieniu wizyty oferujemy:

- bezpłatne badanie słuchu wraz z konsultacją protezyka słuchu,
- bezpłatne/niezobowiązujące wypożyczenie

aparatu słuchowego najlepszych producentów dostępnych na rynku.

Bez konieczności umówienia wizyty, od poniedziałku do piątku w godz. 10:00–15:00 oferujemy:

- darmowy przegląd i czyszczenie aparatu,
- wymiana wężyka we wkładce gratis,
- promocyjna cena za baterie 9/kpl

na hasło: **dni seniora 2021**

### **BEAUTYMED GABINET PODOLOGICZNY. SPECJALISTA PODOLOG ANNA WAGNER**

ul. Legnicka 46, Wrocław

tel. 570 160 583

e-mail: awagner@poczta.onet.pl

beautymedpodologia.booksy.com

facebook.com/beautymedpodolog

#### **Usługi:**

- pielęgnacja dłoni, stóp i paznokci,
- pedicure medyczny, profilaktyczny,
- usuwanie modzeli,
- badania mykologiczne i bakteriologiczne.

#### **Oferta dla seniorów:**

- bezpłatne konsultacje (w tym telefoniczne),
- rabat na wszystkie usługi 15%,
- darmowy dojazd do domu pacjenta,
- rabat 20% z okazji Dni Seniora.

### **LOOK SALON OPTYCZNY Bartłomiej Silkowski**

ul. Bulwar Ikara 15/6a, Wrocław

#### **PAKIET KOMPLEKSOWEJ KONTROLI I OCHRONY WZROKU**

#### **Usługi:**

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

**Pakiet w specjalnej cenie 199 zł.**

**Zapisy i rejestracja wizyty:**

tel. 534 231 830 lub 508 503 033

### **CENTRUM LECZENIA BÓLU ANALGOMED**

ul. Powstańców Śląskich 95, budynek Sky Tower, II p.  
tel. 71 757 11 11  
analgomed.pl

Dla wszystkich uczestników Wrocławskich Dni Seniora zniżka w wysokości 10% na pierwszą konsultację lub zabieg (hasło: **AKTYWNY SENIOR**), do wykorzystania od 10.09.2021 do końca roku 2021.

### **MAGDALENA SZYSZKA-BARYCKA - DIETETYK KLINICZNY**

tel. 697 310 366

W ramach Wrocławskich Dni Seniora 20% zniżki na opiekę dietetyczną w ramach telewizyt i wideowizyt.

#### **Stacjonarnie:**

OVO MEDICAL Sp. z o.o.

ul. Podwale 83/6, Wrocław (budynek OVO, III p.)

tel. 71 738 75 75 od poniedziałku do soboty

w godz. 08:00–20:00

oraz Gabinety Lekarskie i USG SONOMED

ul. Hebanowa 1, Smolec

tel. 664 991 162 od poniedziałku do piątku

w godz. 07:30–17:00, sobota godz. 09:00–13:00

### **BEAUTY STYLIST – KATARZYNA FERENC USŁUGI PODOLOGICZNE I KOSMETYCZNE**

ul. Żeromskiego 60/5a, gabinet 4

tel. 607 303 622

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora zniżka 15 %.

#### **Usługi:**

- pedicure podologiczny i inne zabiegi podologiczne,
- usuwanie modzeli,
- klamry korygujące, kostka Arkady, tamponada,
- oczyszczanie paznokcia zmienionego chorobowo,
- rekonstrukcja paznokcia, wizyty kontrolne,
- pedicure senioralny medyczny z dojazdem do domu),
- pielęgnacja dłoni, stóp, paznokci,
- masaż relaksacyjny, henna,
- pielęgnacja twarzy, np. oczyszczanie wodorowe, zabiegi kwasowe, liftingujące, Retix C, TCA 15%, mezoterapia igłowa, medycyna estetyczna (botox, dermapen, wypełnianie kwasem hialuronowym).

## OPTYMISJA

Dr Maria Kmita, Humorolog i śmiechoterapeuta  
facebook.com/optymisja  
e-mail: optymisja@gmail.com

Dr Maria Kmita od 2008 r. zajmuje się badaniem humoru. W 2015 r. obroniła doktorat „Znaczenie humoru w pokojach nauczycielskich” na Uniwersytecie w Plymouth w Anglii. Od 2015 r. prowadzi autorskie warsztaty humoru dla dzieci i dorosłych w ramach Humour4Work.

Warsztaty odbywają się w przedszkolach, szkołach, kawiarniach, na miejskich plażach w firmach. Od 2017 r. prowadzi pierwszy na świecie fakultet śmiechoterapii dla przyszłych lekarzy na Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu. Jako pierwsza w Polsce przeprowadziła śmiechoterapię dla pacjentów Kliniki Psychiatrii we Wrocławiu.

Od 2019 r. Członek The Association for Applied and Therapeutic Humour, światowej organizacji zrzeszającej specjalistów od humoru terapeutycznego. W ramach projektu „Śmiech a zdrowie” prowadziła warsztaty śmiechoterapii dla wrocławskich seniorów. W ramach współpracy z Wrocławskim Centrum Seniora, prowadziła badania naukowe, w trakcie których uczestnicy otrzymywali informację zwrotną na temat ich zdrowia i działania śmiechoterapii.

Celem organizacji Optymisja jest rozpowszechnianie wiedzy o humorze i pozytywnej psychologii poprzez warsztaty humoru, wykłady i szkolenia.

## VITA PRZYCHODNIA LEKARZY SPECJALISTÓW I STOMATOLOGÓW

ul. Oławska 15, Wrocław, gabinet zabiegowy

**Bezpłatne badania laboratoryjne w dniach:**

**17.09. piątek, od godz. 07:30–11:00**

cholesterol całkowity, trójglicerydy

**24.09. piątek, od godz. 07:30–11:00**

kreatynina, glukoza

Obowiązuje wcześniejsza rejestracja:

osobista w Przychodni lub tel. 71 343 35 56

e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

Liczba miejsc ograniczona max 20 osób.

## **STOWARZYSZENIE AQUILA**

ul. Kościuszki 35a, Wrocław

tel. 71 74 000 22

od poniedziałku do piątku w godz. 08:00–14:00

prawo-konsumenckie.pl

Stowarzyszenie Aquila w ramach akcji Świadomy Konsument Senior zaprasza na bezpłatne konsultacje udzielane w sprawach konsumenckich (porady prawne w tym zakresie). Bezpłatne konsultacje odbywają się w biurze Stowarzyszenia. Osoby chętne do skorzystania z pomocy Stowarzyszenia prosimy o zabranie ze sobą dokumentów dotyczących sprawy.

**Data i godziny konsultacji w godz. 12:00–14:00**

14, 21, 28 września, 5 października 2021 r.

**Prowadzący:** prawnicy Stowarzyszenia Aquila

## **PANIPOMOCNA.PL Elwira Wielgus**

ul. Wrocławska 3, Biestrzyków

tel. 606 771 204

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

[panipomocna.pl](http://panipomocna.pl)

### **Oferta dla seniorów:**

- kompleksowe sprzątnięcie,
- mycie okien,
- prasowanie.

W cenie 25 zł netto+vat/h pracy pracownika.

Zamówienie: nie mniej niż 100 zł za jednorazową usługę.

## **SALON FRYZJERSKI DOR-FRYZ**

ul. Pomorska 19, Wrocław

tel. 509 011 838

- strzyżenie, modelowanie, czesanie, farbowanie,
- zabiegi pielęgnacyjne i metamorfozy,
- stylizacje okolicznościowe dla seniora i juniora.



## PROPONOWANE CYKLICZNE ZAJĘCIA ONLINE ORGANIZOWANE PRZEZ WROCŁAWSKIE CENTRUM SENIORA I PRZESTRZEŃ TRZECIEGO WIEKU

### Zdrowy kręgosłup i elementy karate dla seniorów

**Prowadzący:** Paweł Bator – instruktor karate

Trening dla seniorów – ćwiczenia poprawiające funkcjonowanie i podwyższające wydolność oraz elastyczność ciała. Wystarczy komputer i 2 metry kwadratowe podłogi.

### Pokój artystyczny Jerzego Skoczylasa

**Prowadzący:** Jerzy Skoczylas

Zajęcia będą kontynuacją Warsztatów Artystycznych jakie odbywały się w 2019 r. i w 2020 r. Spotkania są adresowane do osób interesujących się sztuką kabaretową i dobrą rozrywką. Będą polegały na prezentacji utworów satyrycznych i kabaretowych tj. monolog, skecz, wiersz, fraszka czy piosenka. Uczestnicy będą je wspólnie analizować i spróbują stworzyć własne produkcje satyryczne, które staną się podstawą do stworzenia spektaklu kabaretowego.

### Daj się przeczytać

**Prowadzący:** Czesław Skwarek – aktor

Cykl spotkań jest formą spotkań z aktorem Teatru Dramatycznego w Wałbrzychu, które mają stworzyć artystyczną platformę dzielenia się swoją chęcią „bycia widzialnym”. Prowadzący spotkanie będzie starał się przekazać jak najlepiej zamienić słowo pisane na artystyczną ekspresję, na co zwrócić uwagę, by tekst wypowiedziany miał interesujący przekaz oddający emocje, gdzie należy postawić akcent by uwypuklić myśl zawartą w tekście.

### Szczęśliwi w tańcu

**Prowadząca:** Joanna Stanisławska – instruktor tańca  
Specjalne lekcje opracowane dla seniorów obejmują prozdrowotny ruch i dostarczają dużą dawkę tanecznej serotoniny.

### Laboratorium zabawek – projekt międzypokoleniowy

**Prowadząca:** Jolanta Podsiadło

Zapraszamy do międzypokoleniowej zabawy, w której będziemy odnajdywać przedmioty do zabawy. Podczas spotkań będziemy opowiadać sobie historie rodzinne związane z zabawkami.

## Zdrowie od kuchni. Żywienie w czasie pandemii – spotkanie z dietetyczką kliniczną

**Prowadząca:** Magda Szyszka-Barycka – dietetyk kliniczny

Spotkania o żywieniu, zbilansowanej i urozmaiconej diecie.

## Psychologiczny poradnik

**Prowadzenie:** Dawid Zieliński – psycholog

Podczas spotkania rozmawiamy o osamotnieniu oraz o tym jak sobie radzić w sytuacji w której się znaleźliśmy.

Szczegółowe informacje dotyczące dat i godzin zajęć oraz linki do logowania się, dostępne są na stronie Wrocławskiego Centrum Seniora: [seniorzy.wroclaw.pl](http://seniorzy.wroclaw.pl) oraz w Punkcie Informacyjnym, tel. 71 344 44 44

# KONKURSY

**Termin: do 6 września 2021**

**„DOKOŁA ŚWIATA” NAJCIEKAWSZA  
STYLIZACJA CHARAKTERYSTYCZNA  
DLA WYBRANEGO REGIONU POLSKI LUB ŚWIATA**  
tel. 71 772 49 48

e-mail: [marta.lomnicka@wcrs.wroclaw.pl](mailto:marta.lomnicka@wcrs.wroclaw.pl)

Organizator: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora

Konkurs kierowany jest do Seniorów z całej Polski.

**Stylizacja powinna spełniać następujące kryteria:**

- składać się z kapelusza i stroju, charakterystycznego dla wybranego regionu Polski lub świata (np. stylizacja górali beskidzkich, kaszubska, łemkowska, mazurska, bawarska, hiszpańska, grecka, meksykańska, itd.),
- stylizacja może być wykonana z dowolnego materiału, także z surowców wtórnych,
- stylizacja może być wykonana samodzielnie przez pojedynczego autora lub przez grupę.

Prosimy o nadsyłanie zdjęć prezentujących stylizacje w formacie jpg i png, mailowo lub listownie do 6 września 2021 wraz z podpisaną zgodą na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku.

**Regulamin konkursu** i dokumenty znajdują się na stronie: [seniorzy.wroclaw.pl/stylizacja-kapeluszy-i-siorow-konkurs-Dni-Seniora-2021](http://seniorzy.wroclaw.pl/stylizacja-kapeluszy-i-siorow-konkurs-Dni-Seniora-2021)

**Adres pocztowy:**

WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora  
pl. Dominikański 6, pokój 29  
z dopiskiem „**Konkurs z okazji Dni Seniora 2021**”.

**Termin: do 20 września 2021**

**KONKURS LITERACKI Z OKAZJI DNI SENIORA**

e-mail: [ewa.rapacz.wroclaw@gmail.com](mailto:ewa.rapacz.wroclaw@gmail.com)

[audytor1@wp.pl](mailto:audytor1@wp.pl)

Organizatorzy: grupa „o-CAL-eni” działająca przy Wrocławskim Centrum Seniora oraz Anna Paciorek ze Stowarzyszenia Twórców i Animatorów Kultury oraz Klubu Literackiego VENA

Konkurs Literacki poświęcony jest pamięci wrocławskiego poety Tadeusza Różewicza. Temat prac zgłoszonych do konkursu „Różewicz w moim życiu – filozoficzne refleksje”. Konkurs kierowany jest do Seniorów z całej Polski. Czekamy na prace konkursowe: proza lub wiersz. Każdy autor może zgłosić 1 wiersz lub 1 tekst. Do konkursu można zgłaszać tylko wiersze i prozę nigdzie nie publikowane i nie nagradzane.

Utwór musi być opatrzony imieniem, nazwiskiem autora, proszę podać również wiek, nr tel. kontaktowego i adres mailowy. Prace konkursowe prosimy nadsyłać listownie lub mailowo (format pdf) do 20 września 2021.

Adres e-mail, na który można przesyłać prace konkursowe: [ewa.rapacz.wroclaw@gmail.com](mailto:ewa.rapacz.wroclaw@gmail.com)  
[audytor1@wp.pl](mailto:audytor1@wp.pl)

**Adres pocztowy:**

WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora  
pl. Dominikański 6, pokój 29 z dopiskiem: „**Konkurs poetycki – Dni Seniora Wrocław 2021**” wraz z podpisaną zgodą na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku.

**Regulamin konkursu** i dokumenty znajdują się na stronie: [seniorzy.wroclaw.pl/Rozewicz-w-moim-zyciu-filozoficzne-refleksje-konkurs-Dni-Seniora-2021](http://seniorzy.wroclaw.pl/Rozewicz-w-moim-zyciu-filozoficzne-refleksje-konkurs-Dni-Seniora-2021)

**Termin: do 24 września 2021**

### III EDYCJA FESTIWALU AKTYWNOŚCI

#### SENIORALNEJ: „PandemikART-2020” – KONKURS

Organizator: WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora, Przestrzeń Trzeciego Wieku i Klub Seniora „Powroty”.  
Współorganizator: Fundacja Rozwoju Kultury we Wrocławiu oraz Szkoła Wyższa Rzemiosła Artystycznego i Zarządzania.

Trzecia edycja konkursowa skierowana jest do seniorów, którzy wykazują się aktywnością w wielu dziedzinach życia codziennego–tworzą, hodują, trenują, ćwiczą.

Celem Festiwalu jest promowanie aktywnego spędzania czasu w okresie występowania wielu ograniczeń życia codziennego, prezentacja twórczości, kultywowanie tradycji, promocja działań kulturalno-artystycznych, sportowych, pro–zdrowotnych, prezentowanie uzdolnień manualnych i innych.

Konkurs dedykowany jest dla osób w wieku 60+ zamieszkujących województwo dolnośląskie. **Regulamin** i zgoda na przetwarzanie danych osobowych dostępne na [seniorzy.wroclaw.pl/pandemikart-2021](http://seniorzy.wroclaw.pl/pandemikart-2021)

#### **Prace można wykonywać w VII obszarach:**

I – Obszar Aktywności Artystycznej (OAA) fotografia, film, sztuki plastyczne, literatura, scenariusz, taniec, muzyka, piosenka.

II – Obszar Aktywności Sportowej (OAS) gimnastyka, gry sprawnościowe, projekt gier umysłowych.

III – Obszar Aktywności Kulinarnej (OAK) kulinaria, aranżacja stołu.

IV – Obszar Aktywności pro–Zdrowotnej (OAZ) zabiegi pielęgnacyjne, kosmetyczne, zabiegi upiększające, dieta, zdrowe żywienie, aktywny sposób spędzania czasu, trasy i programy turystyczne.

V – Obszar Aktywności pro–Natura (OAN) zagospodarowanie terenów zielonych, kompozycje kwiatowe, rośliny ozdobne, drzewa i krzewy owocowe.

VI – Obszar Aktywności Manualnej (OAM) rękodzieło w tym rzeźba użytkowa, zabudowa rekreacyjna, własnoręcznie wykonane instalacje domowe, ogrodowe, zaprojektowanie ogrodów.

VII – Obszar Aktywności pro–Rozwojowej (OAR) slogan, hasło promocyjne, reklamowe, wiersz, utwór słowno–muzyczny, projekt o charakterze pro–rozwojowym, kulturalnym, społecznym, integracyjnym.

Każdy zgłaszający ma prawo złożyć jedną pracę z każdego obszaru. Prace w różnej formie (papierowej, fotograficznej, filmowej, kompozycje przestrzenne) można składać do 24 września osobiście w siedzibie Przestrzeni Trzeciego Wieku  
pl. Solidarności 1/3/5, pok. 318  
e-mail: [ptw.zebrowska@gmail.com](mailto:ptw.zebrowska@gmail.com)  
Szczegóły: [seniorzy.wroclaw.pl](http://seniorzy.wroclaw.pl)

**Termin: 10.09.2021–30.09.2021**

## **SIŁA SENIORA-KONKURS**

**Temat: Siła Seniora**

e-mail: [wroclaw@analgomed.pl](mailto:wroclaw@analgomed.pl)

Organizator: Centrum Leczenia Bólu Analgomed

Zinterpretuj i przedstaw w dowolnej formie temat konkursu SIŁA SENIORA. Każda forma jest dopuszczalna a kreatywność jest mile widziana.

Prace można dostarczyć osobiście lub wysłać pocztą na adres:

Integracyjne Centrum Leczenia Bólu Analgomed

ul. Powstańców Śląskich 95 Sky Tower, II p.,

53-332 Wrocław z dopiskiem KONKURS

e-mail: [wroclaw@analgomed.pl](mailto:wroclaw@analgomed.pl)

Do pracy należy dołączyć dane kontaktowe: imię, nazwisko, adres, nr telefonu, adres mailowy.

Rozstrzygnięcie: Zwycięzcy wyłonieni zostaną do 8 października, z prac uczestników zorganizowana zostanie mini wystawa w centrum.

**Nagroda:** Konsultacje i zabieg u wybranego specjalisty.

**Regulamin konkursu** dostępny na [analgomed.pl](http://analgomed.pl) oraz na [facebook.com/Analgomed](https://facebook.com/Analgomed)

**Zachęcamy do wzięcia udziału  
w konkursach.**

## SREBRNA I ŻŁOTA WROCŁAWSKA KARTA SENIORA

to innowacyjny projekt miasta Wrocławia, który zapewnia wrocławskim seniorom w wieku 60+ oraz 75+ możliwość skorzystania z przygotowanych zniżek, promocyjnych ofert tj.:

- darmowe lub zniżkowe wejścia na wydarzenia kulturalne, edukacyjne i międzypokoleniowe (organizowane przez m.in.: teatry, kina, muzea, domy kultury, centra inicjatyw twórczych, stowarzyszenia, fundacje, firmy),
- zniżki na zajęcia sportowe i rekreacyjne, turnusy rehabilitacyjno-wypoczynkowe, rajdy terenowe i wycieczki,
- specjalne rabaty na usługi prozdrowotne, konsultacje i porady ze specjalistami i lekarzami,
- zniżki na wybrane produkty i usługi w sklepach, w salonach kosmetycznych, portalach internetowych,
- korzystanie z gwarantujących bezpłatne usługi programów miejskich, tj. przejazdy taksówką Taxi 75+ (Złota Karta 75+).

## SZMARAGDOWA WROCŁAWSKA KARTA SENIORA

to projekt, który zapewnia wrocławianom w wieku 90+ (w tym m.in. kombatantom, weteranom, osobom represjonowanym mającym 90 lat i więcej) promocyjne oferty przygotowane przez Partnerów Wrocławskiej Karty Seniora oraz korzystanie z bezpłatnych usług np.: strzyżenie, manicure, pedicure, kontrola wzroku, słuchu, sprzątnięcie, prasowanie.

Uczestnictwo w projekcie Szmaragdowej Wrocławskiej Karty Seniora wspiera osoby w wieku powyżej 90 lat w zaspokajaniu ich potrzeb psychofizycznych, społecznych oraz opiekuńczych. Ma służyć szeroko rozumianej poprawie jakości i komfortu życia najstarszych mieszkańców Wrocławia.

### **Oferta usług dla osób starszych 90+:**

- bezpłatna usługa strzyżenia i uczesania z dojazdem do domu,
- bezpłatna usługa pedicure podologiczny + manicure z dojazdem do domu,
- bezpłatna usługa – pakiet wzrok i słuch z dojazdem

do domu: optometrysta i protetyk słuchu,

- bezpłatna naprawa protezy zębowej,
- bezpłatna usługa sprzątania mieszkania, prania i prasowania,
- bezpłatna usługa porządkowania grobów.

### Jak wyrobić Wrocławską Kartę Seniora?

Do programu może przystąpić każdy mieszkaniec Wrocławia mający 60 lat i więcej.

**Należy zgłosić się osobiście z dokumentem tożsamości do:**

- siedziby Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego – Wrocławskiego Centrum Seniora, przy pl. Dominikańskim 6 we Wrocławiu, do Punktu Informacyjnego pok. nr 28, parter (wejście od ul. Janieckiego – parking) od poniedziałku do piątku w godz. 09:00–15:00  
tel. 71 344 44 44

- siedziby Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego – Przestrzeni Trzeciego Wieku przy pl. Solidarności 1/3/5 we Wrocławiu do Punktu Informacyjnego pok. nr 318, III piętro od poniedziałku do piątku w godz. 09:00–14:00  
tel. 739 194 102



**Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego  
Wrocławskie Centrum Seniora**

**tel. 71 344 44 44  
seniorzy.wroclaw.pl**

## **ORGANIZATORZY I PARTNERZY DNI SENIORA WROCŁAW 2021**

Akademia Rozwoju Seniora  
ANALGOMED Centrum Leczenia Bólu  
Anna Zakrzewska – Szkoła Liderów  
Anna Paciorek – Stowarzyszenie Twórców  
i Animatorów Kultury, klub Literacki Vena  
ATTESTOR s.c. doradztwo, szkolenia, audyty,  
coaching, usługi HR  
AUDIOCARE s.c. Aparaty Słuchowe  
BeautyMed gabinet podologiczny Anna Wagner  
Beauty Stylist Katarzyna Ferenc  
podolog, kosmetolog  
Biuro Turystyczne BRATNIAK  
Biuro Turystyczne INTERTRANS PODRÓŻE  
Głogów–Wojciech Birut  
CAL Bałtycka  
CAL Chopina  
CAL Złotnickie Centrum Spotkań  
Centrum Historii Zajezdnia  
Centrum Kultury Agora  
Centrum Kultury Zamek  
Dariusz Kanak–projekt  
„Moja Wielka Wołyńska Rodzina”  
Dawidex – Robert Byrski  
Dawid Zieliński, psycholog  
Dom Opieki Ludwisia  
Dolnośląska Szkoła Wyższa  
Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”  
Ewa Kuzilek–Sekścińska–Szkoła Liderów  
Ewa Landsberg–Wrocławskie Centrum Seniora,  
UTW przy DSW  
Ewa Suchożebrska–Szkoła Liderów  
Grupa Aktywne Wrocławianki przy WCS



Grupa Niespodzianki przy WCS  
Grupa O-Cal-eni przy WCS  
Grupa rekreacyjno-sportowa przy WCS  
Jadwiga Gałęcka-Szkoła Liderów  
Jerzy Skoczylas-cykl „Pokój artystyczny”  
Joanna Stanisławska-cykl „Szczęśliwi w tańcu”  
Kabaret Odłam  
Kabaretowa Grupa Radosnych Seniorów  
KAWON Zakład Zielarski  
Kino Nowe Horyzonty  
Kino DCF  
Klub Seniora Magnolia  
Klub Seniora Muchoborki  
Klub Seniora przy Radzie Osiedla  
Karłowice-Różanka  
Komenda Miejska Policji we Wrocławiu  
Krystyna Zaręba-Szkoła Liderów  
Krzysztof Strecker-konkurs „PANDEMIKART”  
Magdalena Szyszka-Barycka  
dietetyk kliniczny, cykl „Zdrowie od kuchni”  
Marek Bulaj, fotograf  
Mario Marius Flunt-Szkoła Liderów  
Marta Prucnal-Szkoła Liderów  
MCUS-Miejskie Centrum Usług Socjalnych  
MPK-Miejskie Przedsiębiorstwo  
Komunikacyjne sp. z o.o.  
Muzeum Architektury  
Muzeum Etnograficzne  
Muzeum Miejskie Wrocławia  
Muzeum Narodowe we Wrocławiu  
Muzeum Ossolińskich  
Muzeum Pana Tadeusza  
Muzeum Poczty i Telekomunikacji  
Muzeum Współczesne Wrocław  
Narodowe Forum Muzyki  
NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia  
OH KINO Arkady Wrocławskie

**OPTYMISJA, dr Maria Kmita**  
humorolog, śmiechoterapeuta  
**OVO MEDICAL**

prof. dr hab.n.med. Adrian Doroszko kardiolog oraz  
prof.dr hab.n.med. Małgorzata Sobieszczęńska,  
geriatra

Pawilon Czterech Kopuł.

Muzeum Sztuki Współczesnej

Paweł Bator–cykl „Zdrowy kręgosłup i elementy  
karate dla seniorów”

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

Polskie Stowarzyszenie Nordic Walking

Przestrzeń Trzeciego Wieku–WCRS

Salon Optyczny Look–Bartłomiej Silkowski

Salonik Trzech Muz

Scena Kamienica

Stowarzyszenie Aquila

Stowarzyszenie Mali bracia Ubogich

Stowarzyszenie Operetka Wrocławska

Straż Miejska Wrocławia–Paweł Grąbczewski

Szkoła Liderów

Trener Senioralny przy WSZS–Adam Omelan

dr n.med UMW Urszula Kanffa–Kilijańska

– Szkoła Liderów

Wielopokoleniowe Centrum Aktywności

Veritas CARE

VERITAS GROUP

Veritas POLSKA

VITA Przychodnia Lekarzy

Specjalistów i Stomatologów–dr Edyta Karasek

Złotnickie Centrum Spotkań przy parafii

pw. Najświętszej Marii Panny Różańcowej

we Wrocławiu–CAL

ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych

## **Drodzy Seniorzy,**

w trosce o zdrowie i bezpieczeństwo przypominamy o zachowaniu wszelkich środków ostrożności zgodnie z rekomendacjami i zaleceniami Ministerstwa Zdrowia i Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

Zakładajmy maseczki ochronne,  
zachowujmy 1,5 m odległości między sobą  
i przestrzegajmy zasad higieny.

## **SERDECZNIE DZIĘKUJEMY**

I zapraszamy do współpracy przy organizacji  
**DNI SENIORA WROCŁAW 2022**

**Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego**  
**Wrocławskie Centrum Seniora**

50-159 Wrocław  
pl. Dominikański 6

otwarte:  
od poniedziałku do piątku  
godz. 09:00-15:00

**TELEFON SENIORA**  
tel. 71 344 44 44

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

# INAUGURACJA DNI SENIORA WROCŁAW 2021

## 08 września

### Godz. 10:00-11:00

Taniec w kręgu z prezentacją kapeluszy i strojów charakterystycznych dla różnych kultur i regionów Polski oraz świata

### Godz. 11:00-12:00

Uroczysta Inauguracja Dni Seniora Wrocław 2021 z udziałem Prezydenta Wrocławia oraz Senioralnej Pary Królewskiej

- wręczenie nagród dla „Przyjaciół Seniorów” i certyfikatów „Miejsc Przyjaznych Seniorom”
- wręczenie nagród dla autorów najlepszych stylizacji (kapelusze i stroje) charakterystycznych dla różnych kultur i regionów Polski oraz świata
- wręczenie nagród dla dzieci biorących udział w konkursie plastycznym „Żyj zdrowo-międzypokoleniowo. Zaszczep się!”

### Godz. 12:00-13:00

#### Koncert Felicjana Andrzejczaka z zespołem

Zapraszamy do wspólnej zabawy przy legendarnych utworach polskiego piosenkarza, muzyka i wokalisty, m.in. zespołu Budka Suflera.



Koordynatorzy



wrocławskie  
centrum rozwoju  
społecznego



Wrocław miasto spotkań

Partner strategiczny



Patronat medialny

ECHO24

radio Rodzina

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

Gazeta Senior