

INAUGURACJA DNI SENIORA WROCŁAW 2025

Termin: 19.09.2025, godz. 13:00–18:00

Miejsce: pl. Solny i pl. Gołębi (Rynek)

Organizator: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora

Plan wydarzenia:

godz. 13:00–14:30, pl. Solny

Stanowiska informacyjno-edukacyjne Partnerów Dni Seniora Wrocław 2025: Narodowy Fundusz Zdrowia, Zakład Usług Społecznych, Stowarzyszenie Aglomeracja Wrocławska, Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, Radio Pogoda. Stanowiska Partnerów Strategicznych Dni Seniora: Centrum Medyczne FutureMeds, Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji Creator, Penta Hospitals Polska i Fundacja Patroni, Polska Grupa Uzdrowisk sp. z o.o. Punkt Informacyjny dla Seniorów WCRS-WCS, wydawanie Wrocławskiej Karty Seniora.

Bezpłatne badania i konsultacje, pokazy senioralnych grup tanecznych i pokaz mody.

godz. 14:30

Marsz Kapeluszy wokół Ratusza

godz. 15:00–16:00 Scena, pl. Gołębi (Rynek)

Uroczysta inauguracja z udziałem władz Wrocławia.

W programie:

- wręczenie symbolicznych kluczy do bram miasta Senioralnej Parze Królewskiej
- wręczenie certyfikatów „Miejsca Przyjazne Seniorom”
- wręczenie statuetek „Przyjaciel Seniorów”
- wręczenie nagród laureatom konkursu kapeluszowego „Kreacje z głową”

godz. 16:00–18:00, pl. Gołębi (Rynek)

Prywatka z Radiem Pogoda połączona z koncertem Eleni, którą poprowadzą Zygmunt Chajzer i Joanna Kruk.

Wstęp bezpłatny.

19 września, piątek

Bezpłatne badanie gęstości kości dla pań po 60. roku życia

Termin: 19.09.2025, godz. 9:00–17:00

Miejsce wydarzenia: Osteobus na Placu Solnym we Wrocławiu

Organizator: Centrum Medyczne FutureMeds – Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2025

Występowanie osteoporozy wzrasta u kobiet po 60. roku życia, dlatego tak ważne jest wczesne jej rozpoznanie. Odpowiednia terapia może nie tylko zatrzymać rozwój choroby, ale także złagodzić jej przebieg, poprawiając komfort życia. Proste i szybkie badanie gęstości kości pozwala wykryć osteoporozę na wczesnym etapie, zwiększając szansę na skuteczne leczenie. W przypadku niepokojącego wyniku FutureMeds zapewnia bezpłatną konsultację lekarską. Badanie bezpłatne, bez zapisów, bez skierowania lekarskiego.

Dzień otwarty połączony z zajęciami w zakresie terapii ręki – ćwiczenia motoryki małej

Termin: 19.09.2025, godz. 10:00–12:00

Prowadzenie: Agnieszka Dembska, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DDP, ul. Skwierzyńska 23/2

Zajęcia ruchowe w grupach, w formie zabawy, mające na celu poprawę motoryki małej. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 361 23 11,

e-mail: agnieszka.dembska@mcus.pl

Nie daj się bólowi stawów – wykład

Termin: 19.09.2025, godz. 13:30

Prowadzenie: lek. med. Zofia Ruzga, lekarz reumatolog, Centrum Medyczne Trialmed

Miejsce: Centrum Medyczne Trialmed (dawny Synexus) ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12, Wrocław

Wykład na temat chorób zwyrodnieniowych stawów, ich diagnostyki i leczenia przeprowadzony przez lekarza specjalistę reumatologa.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 735 928 459

Liczba miejsc ograniczona – limit do 30 osób

22 września, poniedziałek

Szlakiem wrocławskich zabytków – Rynek i okolice.

Zwiedzanie z przewodnikiem

Termin: 22.09.2025, godz. 10:00

Prowadzenie: Paweł Grąbczewski, Straż Miejska Wrocławia, przewodnik, posiadacz tytułu „Przyjaciel Seniorów”

Miejsce: zbiórka przy fontannie pl. Gołębi, Rynek godz. 9:45, czas trwania oprowadzania: ok. 90 min.

Zapraszamy na kolejny wyjątkowy spacer po wrocławskim Rynku, podczas którego odkryte zostaną tajemnice najważniejszych zabytków. Posłuchamy także fascynujących opowieści o obyczajach dawnych mieszkańców miasta i dowiemy się, dlaczego wrocławska Starówka jest jednym z najbardziej malowniczych i fascynujących miejsc w Polsce.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Liczba miejsc ograniczona – limit do 25 osób

W przypadku niesprzyjających warunków pogodowych oprowadzanie odbędzie się w innym, ustalonym ponownie terminie.

Kolory osobowości – psychologia temperamentu

Termin: 22.09.2025, godz. 11:00–13:00

Prowadzenie: Julia Bakhmach, psycholog

Miejsce: DDP, ul. Skoczylasa 8, Wrocław

Celem warsztatu jest zrozumienie, jak różne typy osobowości wpływają na codzienne życie i relacje. Pomoc seniorom w lepszym poznaniu siebie i innych, wzmocnienie relacji poprzez akceptację i zrozumienie różnic osobowościowych. Czym jest osobowość i jak się kształtuje? Wprowadzenie do modelu 4 temperamentów. Jak różne typy osobowości reagują na stres, podejmują decyzje i budują relacje; akceptacja różnic jako klucz do lepszych relacji międzyludzkich. Podczas wydarzenia odbędzie się warsztat: kolory osobowości – psychologia temperamentu, ćwiczenie: test stylów osobowości i dyskusja grupowa „Mój styl osobowości i co mnie wyróżnia”.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 732 560 343 (od 1.09.2025)

Liczba miejsc ograniczona.

„Różewicz rozsypany” – spektakl

Termin: 22.09.2025, godz. 18:00

Miejsce: Wrocławski Teatr Współczesny, ul. Rzeźnicza 12

Prowadzenie: Beata Rakowska, aktorka Wrocławskiego Teatru Współczesnego im. Marii i Edmunda Wiercińskich

Organizator: Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim

Wstęp bezpłatny.

Dostępność miejsc dla osób z niepełnosprawnościami.

Obowiązują zapisy: e-mail: orszulka.k@gmail.com

(od 1.09. do 19.09.2025)

Liczba miejsc ograniczona – limit do 90 miejsc

XIII Rajd Terenowy w ramach Dni Seniora Wrocław 2025

Termin: 23.09.2025

Miejsce mety przy „Parku Fitness” zlokalizowanym między Żabią Ścieżką a ul. Na Niskich Łąkach, godz. 12:00

Organizator: grupa senioralna o-CAL-eni, aktywnie działająca przy WCRS-Wrocławskim Centrum Seniora

Trasa nr 1 – piesza, start o godz. 11:00

Prowadzenie: Halina Nogaj

Miejsce: w pobliżu „Centrum Odra” – wejście na Most Grunwaldzki

Trasa nr 2 – piesza, start o godz. 9:30

Prowadzenie: Teresa Szewioła

Miejsce: pętla tramwajowa Księża Małe

Trasa nr 3 – rowerowa, start o godz. 11:00

Prowadzenie: Janusz Staniewski

Miejsce: parking przy sklepie „Maxi ZOO”, skrzyżowanie ulic Bardzkiej i Armii Krajowej

Trasa nr 4 – rowerowa, start o godz. 11:00

Prowadzenie: Danuta Popkiewicz

Miejsce: pętla tramwajowa Sępólno

Trasa nr 5 – dowolna

można dotrzeć do mety z wybranego przez siebie miejsca i w wygodny sposób np. nordic walking, pieszo

Od godz. 12:00 w miejscu mety (przy „Parku Fitness” zlokalizowanym między Żabią Ścieżką a ul. Na Niskich Łąkach) piknik rekreacyjno-sportowy połączony z grami min.: taradajka, rzut beretem, rzutki, pejzaż jesienny.

Udział bezpłatny.

Muzyka bez granic – śpiewnik dla każdego

Termin: 23.09.2025, godz. 11:00–12:00

Prowadzenie: Katarzyna Turek, muzykoterapeutka

Miejsce: DDP, ul. Ciepła 15b, sala 211, świetlica górna

Podczas spotkania z autorką publikacji „Muzyka bez granic – śpiewnik polskich piosenek wspomagający ćwiczenie funkcji poznawczych. Szablony do uzupełniania luk w tekście znanych polskich pieśni i utworów” seniorzy oraz opiekunowie osób chorujących na zaburzenia neurodegeneracyjne będą mieli możliwość zapoznania się ze śpiewnikiem, poznania utworów oraz spróbowania swoich sił w uzupełnianiu piosenek. Na zakończenie będzie możliwość otrzymania śpiewnika i zabrania go do domu.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 799 30 40 w godz. 10:00-15:00

Liczba miejsc ograniczona – limit do 14 osób

Filmowy Klub Seniorów w kinie DCF

Termin: 23.09.2025, godz. 12:00

Miejsce: kino DCF, ul. Piłsudskiego 64a

Prowadząca: Małgorzata Konieczna

Filmowy Klub Seniorów w kinie DCF od kilkunastu lat gromadzi stałą grupę seniorów i senierek zainteresowanych kulturą filmową. W programie cyklu znajdują się nie tylko propozycje z bieżącego repertuaru, ale także nieco starsze tytuły, dobierane z myślą o filmowych preferencjach dojrzałej publiczności. Każdy z seansów pozwala na poznanie ciekawych historii, przeżycie pełnego wachlarzu emocji i niejednokrotnie zmianę perspektywy. Po seansach w największej sali kinowej Dolnośląskiego Centrum Filmowego, w komfortowej atmosferze chętni widzowie wymieniają się wrażeniami i opiniami na temat filmu. Aktualny repertuar Filmowego Klubu Seniorów jest publikowany na stronie internetowej www.dcf.wroclaw.pl oraz w formie ulotek dostępnych w kinie i filach Miejskiej Biblioteki Publicznej we Wrocławiu.

Seanse Filmowego Klubu Seniorów w każdy wtorek o godzinie 12:00
Bilety na pojedynczy w seans w cenie 16 zł można kupić przez internet
oraz bezpośrednio przed seansem w kasach kina.

„Być Seniozem To Nie Strach” – występ kabaretowy

Termin: 23.09.2025, godz. 18:00

Wystąpi: Kabaret „Odłam” w składzie: Maria Dowbecka, Franciszek Sowa, Artur Zahorski – akordeon oraz członkowie CAL „Na Chopina”

Miejsce: CAL „Na Chopina”, ul. Chopina 9A, Wrocław

Program artystyczny, który przez piosenkę, skecze i dowcip, pokazuje nowoczesnego seniora. Jest to nawiązanie do starych programów kabaretowych, opowiadających o seniorach.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy i rezerwacja wejściówek: tel. 609 147 495
(od 22.09.2025 od godz.10:00)

Integracyjny turniej gry w bule

Termin: 23.09.2025, godz. 10:30–15:00

Prowadzenie: Weronika Sagan, instruktorka ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce wydarzenia: DPS, ul. Rędzińska 66/68

Celem wydarzenia jest aktywizacja oraz integracja środowisk senioralnych poprzez propagowanie gry w bule.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 354 98 94,
e-mail: weronika.sagan@mcus.pl (do 15.09.2025)

Połączeni oddechem – warsztaty prostych ćwiczeń ruchowych stymulujących półkule mózgowe w rytmie świadomego oddechu

Termin: 23.09.2025, godz. 14:00

Miejsce: DDP Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

Prowadzenie: Paulina Partyka, pedagogka, arteterapeutka, absolwentka szkoły oddechowej Prana Visions Rani SpetsEdgren

Prosimy o zabranie ze sobą wody i wygodnego stroju.

Wstęp wolny.

Nie obowiązują zapisy.

Malowanie wspomnień

Termin: 23.09.2025, godz. 17:30

Prowadzenie: Dominika Chochołowska-Bocian

Miejsce: Klub Promyk, ul. Ścinawska 20

Podczas spotkania wrócimy myślami do ulubionych chwil z przeszłości i przeniesiemy je na papier. W przyjaznej, twórczej atmosferze stworzymy rysunki i obrazy inspirowane wspomnieniami z dzieciństwa, młodości, wakacji czy życia codziennego. Nie liczy się talent – liczy się serce i historia ukryta w kolorach. Do dyspozycji uczestników będą kredki, pastele, farby i papier, a gotowe prace stworzą wspólną galerię senioralnych wspomnień. To okazja, by się zatrzymać, porozmawiać i odkryć, jak piękne mogą być wspomnienia – zwłaszcza gdy się nimi dzielimy. Zmalujmy razem coś pięknego!

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: e-mail: klubpromyk@gmail.com

Współczesny Senior w podróży

Termin: 24.09.2025, godz. 11:00

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

**Prowadzenie: Karolina Szeja, właścicielka szkoły Centrum Językowe
5o'clock we Wrocławiu, Sebastian Bigos, Partner Papes.**

Pierwszą część spotkania poprowadzi Karolina Szeja, właścicielka szkoły Centrum Językowe 5 o'clock we Wrocławiu. Współczesny senior to aktywny podróżnik, który nie boi się nowych wyzwań – szczególnie, gdy zna angielski! Znajomość języka obcego otwiera drzwi do świata, ułatwia komunikację i sprawia, że każda podróż staje się bezpieczniejsza i przyjemniejsza. W trakcie spotkania Centrum Językowe 5 o'clock zaprezentuje specjalne kursy senioralne, które łączą praktyczną naukę z przygotowaniem do realnych sytuacji w podróży. Drugą część spotkania poprowadzi Sebastian Bigos z Partner Papes. Seniorzy dowiedzą się, czy zakupy przez Internet mogą być proste i bezpieczne, jak rozpoznawać wiarygodne sklepy i oferty, czego unikać, by nie dać się oszukać, jak płacić bezpiecznie, jak działa serwis www.HITBiuro.pl i dlaczego warto z niego korzystać.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS,
pl. Dominikański 6, pokój 16,
tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Dzień otwarty połączony z warsztatami kulinarnymi – Jabłuszka na okrągło

Termin: 24.09.2025, godz. 9:00–12:00

Prowadzenie: Anna Pudło, terapeuta zajęciowy, Joanna Chuchrowska, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DDP, ul. Komuny Paryskiej 11, wejście od podwórza

Zajęcia kulinarne w grupach w ramach integracji społecznej z elementami zdrowej rywalizacji i edukacji. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 343 25 30

Opowieści o Świdnickiej – zwiedzanie z przewodnikiem

Termin: 24.09.2025, godz. 10:00

Miejsce: Rynek przy pręgierzu - miejsce zbiórki

Organizator: Fundacja Odkrywamy Nieznane

Wydarzenie bezpłatne.

Obowiązują zapisy: tel. 502 907987 (wyłącznie sms),

e-mail: projekty.fon@gmail.com

W podróży dookoła świata – Dzień Turecki

Termin: 24.09.2025, godz. 10:00–12:00

Prowadzenie: Andrzej Tomaniak, st. instruktor terapii zajęciowej

Miejsce: DPS, ul. Karmelkowa 25

Wydarzenie przybliżające atrakcje turystyczne Turcji. Przedstawiane będą wybrane zagadnienia z zakresu kultury, muzyki i kulinariów. Dla chętnych możliwość wykonania pracy plastycznej związanej z omawianym krajem.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 732 250 181,

e-mail: malgorzata.wojcik-kruk@mcus.pl (do 17.09. do godz. 14:00)

Bezpłatne badania słuchu i konsultacje audioprotetyczne

Termin: 24.09.2025, godz. 12:00–15:00

Prowadzenie: GEERS, sieć sklepów i centrów protetyki słuchu

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, pokój 23

W trakcie spotkania uczestnicy będą mogli bezpłatnie zbadać słuch oraz uzyskać poradę audioprotetyczną. Dla każdego uczestnika przewidziany jest upominek od firmy. Dodatkowo w terminie 22-26.09.2025 w oddziale GEERS przy ul. Piaskowej 1 każda osoba nosząca aparat słuchowy będzie mogła bezpłatnie wymienić elementy eksploatacyjne w aparatach słuchowych (wężyki, rożki, filtry).

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Bingo na zdrowie!

Termin: 24.09.2025, godz. 17:30

Prowadzenie: Joanna Stefanowska

Miejsce: Klub Promyk, ul. Ścinawska 20

Zapraszamy na pełną emocji i uśmiechu grę, która ćwiczy refleks, pamięć i poprawia humor! Bingo na zdrowie! To klasyczna rozrywka w nowoczesnym wydaniu z nagrodami, pozytywną energią i dużą dawką śmiechu. Zakreślaj liczby, śledź losowania i daj się porwać zabawie w gronie przyjaznych osób. Najlepsze recepty to te bez recepty – na zdrowie i dobre samopoczucie!

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: e-mail: klubpromyk@gmail.com

25 września, czwartek

Zabiegi z wykorzystaniem urządzenia marki INDIBA

Termin: 25.09.2025, godz. 8:00–16:00

Organizator: Penta Hospitals Polska

– Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2025

Miejsce: Przychodnia Kar-Med, ul. ks. Bonczyka 20, Wrocław

Terapia INDIBA to technologia, która przyspiesza naturalne procesy naprawcze organizmu, skutecznie wspomagając leczenie zarówno ostrych, jak i przewlekłych dolegliwości. Działa na poziomie komórkowym, dotleniając i regenerując tkanki, a także pomagając w usuwaniu toksyn, co przyczynia się do poprawy ogólnego samopoczucia.

W gabinetach EuroMediCare technologię INDIBA wykorzystuje się m.in. podczas leczenia:

- tkanek miękkich,
- zmian zwyrodnieniowych stawów,
- dolegliwości bólowych kręgośłupa,
- blizn pooperacyjnych,
- obrzęków, skręceń i złamań,
- schorzeń i kontuzji, typowych dla sportowców.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy tel. 532 478 040

Światowy Dzień Fizjoterapii – zabawy ruchowe

Termin: 25.09.2025, godz. 10:00–12:00

Miejsce: DDP, ul. Karmelkowa 25

Gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu to doskonała okazja do promowania aktywności fizycznej, pomagają w utrzymaniu dobrej kondycji, a także poprawiają humor i sprzyjają integracji.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 727 021 777 (w godz. 7:00-16:00, do dnia 18.09.)

Ogrody Wrocławia

– historyczne ogrody Ostrowa Tumskiego. Spacer

Termin: 25.09.2025, godz. 10:00

Prowadzenie: Anna Zwiech, prezes Stowarzyszenia Zakochaj się w Polsce

Miejsce: zbiórka na pl. Katedralnym – InfoCentrum na Ostrowie Tumskim (główne wejście do katedry)

Organizator: Stowarzyszenie Zakochaj się w Polsce

Na trasie spaceru odwiedzimy zrewaloryzowany zespół ogrodów Ostrowa Tumskiego pomiędzy ul. Katedralną a Odrą. Będzie możliwość zwiedzania niedostępnych na co dzień miejsc w ramach katedralnych kanonii. Pierwszy ogród powstał w 1692 roku, kiedy to dla biskupa pomocniczego diecezji wrocławskiej Johanna Brunettiego wybudowano rezydencję z okazałymi ogrodami w północno-zachodniej części terenów Ostrowa Tumskiego. Na początku XIX wieku powstały liczne, geometryczne założenia ogrodowe zaprojektowane przez miejskich architektów, które wcześniej były wykorzystywane jako ogrody użytkowe, dzisiaj pełnią rolę reprezentacyjnych zieleniców.

Wstęp płatny. Bilety w cenie 30 zł/1 osoba

Obowiązują zapisy: tel. 604 94 89 81, liczba miejsc ograniczona.

www.zakochajsiewpolsce.org

www.facebook.com/zakochajsiewpolsce.org

Bezpieczna Aromaterapia

Termin: 25.09.2025, godz. 11:00

Prowadzenie: Avicenna Oil

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

Spotkanie edukacyjne jest okazją do zgłębienia wiedzy na temat olejków eterycznych i ich praktycznego zastosowania w codziennym życiu. Uczestnicy poznają podstawy odpowiedzialnej i świadomej aromaterapii oraz będą mieli możliwość wymiany doświadczeń z ekspertami, którzy od lat z pasją promują naturalne metody wspierania zdrowia i dobrego samo-

poczucia. Wydarzenie skierowane jest do wszystkich zainteresowanych zdrowym stylem życia, kosmetyologią oraz bogactwem, jakie oferuje natura.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Koncert relaksacyjny „W brzmieniach Dalekiego Wschodu” – muzyka na żywo

Termin: 25.09.2025, godz. 11:00–12:15

Prowadzenie: Albert Bielatowicz, psycholog, kierownik Domów „Pogodna Jesień” i „Na Ciepłej” wraz z gośćmi

Miejsce: DDP „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15b, aula

Połączenie gongów i mis dźwiękowych z innymi, bardziej melodyjnymi instrumentami etnicznymi tworzy koncert relaksacyjny, który odgrywany jest intuicyjnie i jest za każdym razem inny. Podczas sesji ma się wrażenie jakby dźwięki pływały wokół i przenikały nasze ciało, oczyszczając z blokad i napięć. Koncert trwa 45 min i jest wspaniałą metodą do odreagowania stresów czy naładowania swoich akumulatorów.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 799 30 40 (w godz. 10:0-15:00)

Zabawa taneczna z Polskim Komitetem Pomocy Społecznej

Termin: 26.09.2025, (piątek)godz. 16:00–20:00

Miejsce: PKPS Oddział Wrocław, ul. St. Dubois 11/13
(I piętro, bez windy)

Organizator: Polski Komitet Pomocy Społecznej

Zabawa senioralna przy muzyce na żywo. Zapraszamy zarówno osoby samotne, jak i pary czy grupy senioralne. Kawa, herbata, woda dostępne na miejscu, jedzenie we własnym zakresie.

Wstęp bezpłatny za okazaniem zaproszeń, które będą wydawane w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16 (od 22.09.2025 w godz. 9:00-15:00). Ograniczona liczba wejściówek (50 sztuk). Informacja: tel. 71 344 44 44

Fakty i mity na temat szczepień

Termin: 25.09.2025, godz. 13:30

Prowadzenie: lek. med. Marek Dwojak, Centrum Medyczne Trialmed

Miejsce: Centrum Medyczne Trialmed (dawny Synexus)

ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12 Wrocław

Wykład poświęcony jest zagadnieniu szczepień jako jednemu z najważniejszych osiągnięć medycyny i zdrowia publicznego. Podczas wykładu omówione zostaną także najczęstsze mity i dezinformacje dotyczące szczepień.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 735 928 459

Liczba miejsc ograniczona – limit do 30 osób

26 września, piątek

Przegląd lekowy

Termin: 26.09.2025, godz. 10:00–13:00

Prowadzenie: dr Artur Owczarek, Katedra i Zakład Technologii Postaci

Leku, adiunkt Studium Kształcenia Podyplomowego,

p.o. Kierownik Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego

im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora,

pl. Dominikański 6, sala 27

Zapraszamy na indywidualne konsultacje, w trakcie których zostanie przeprowadzony przegląd lekowy dla seniorów, pomagający zadbać o Państwa bezpieczeństwo oraz lepsze dopasowanie leczenia. Prosimy zabrać ze sobą z domu wszystkie zażywane przez Państwa preparaty prozdrowotne (leki, suplementy, zioła).

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6,

pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Senior w centrum uwagi - czym zajmuje się geriatra i kiedy warto się zgłosić?

Termin: 26.09.2025, godz. 11:00

Prowadzenie: dr n.med. Karolina Lindner-Pawłowicz, geriatra, specjalista chorób wewnętrznych i alergologii. Jest absolwentką Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu, ma doświadczenie w pracy z pacjentami w podeszłym wieku, o różnej sprawności i stanie zdrowia: zarówno w opiece ambulatoryjnej, szpitalnej, jak i osób starszych, będących pensjonariuszami zakładów opiekuńczo-leczniczych.

Organizator: Penta Hospitals Polska

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

Zapraszamy osoby w wieku 60 lat i więcej na wykład poprowadzony przez specjalistę geriatry dr n. med. Karolinę Lindner-Pawłowicz. Podczas spotkania poruszone zostaną ważne aspekty zdrowia i dobrego samopoczucia w jesieni życia. To doskonała okazja, aby poszerzyć swoją wiedzę i zadać pytania ekspertowi.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 532 478 040

Odszkodowania za represje komunistyczne w czasach stalinowskich oraz PRL

Termin: 26.09.2025, godz. 11:00

Prowadzenie: mec. Jakub Ambicki, mec. Sebastian Trela,
- Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela

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

Zapraszamy na prelekcję dotyczącą ustawy z 23 lutego 1991 r. o uznaniu za nieważne orzeczeń wydanych wobec osób represjonowanych za działalność na rzecz niepodległego bytu Państwa Polskiego (zwana ustawą lutową). Podczas spotkania omówione zostaną m.in. takie zagadnienia jak: kto jest uprawniony do ubiegania się o odszkodowanie, jaki jest termin na

dochodzenie odszkodowania, jakie dokumenty należy przygotować, o jakie świadczenia można się ubiegać? (odszkodowanie i zadośćuczynienie), ile może wynieść zadośćuczynienie, jakie są koszty pozyskania odszkodowania za represję stalinowskie lub w PRL? Czy po latach można wzruszyć orzeczenie, w którym sąd zasądził zadośćuczynienie i odszkodowanie, ale kwota była zbyt niska?

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Wzmacnianie całego ciała

Termin: 26.09.2025, godz. 14:00

Prowadzenie: Luiza Sadaj-Sado, terapeuta zajęciowy, trener personalny seniora

Miejsce: DDP Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

Ćwiczenia na matach usprawniające i wzmacniające całe ciało.

Czas trwania zajęć ok. 50 minut. Wymagany strój sportowy, butelka wody.

Organizator prosi w miarę możliwości o zabranie ze sobą maty na ćwiczenia.

Wstęp wolny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 782 35 06 (w godz. 8:00-15:00, od 19.09. do 25.09.)

Wrocławskie Dni Seniora w NFM

Ferrández & Soltani Better together

Termin: 26.09.2025, godz. 19:00

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

Wykonawcy: Alexander Sitkovetsky – skrzypce solo, kierownictwo artystyczne NFM Orkiestry Leopoldinum, Pablo Ferrández – wiolonczela, Kian Soltani – wiolonczela, NFM Orkiestra Leopoldinum

Program:

K. Soltani Preludium na dwie wiolonczele i smyczki

A. Vivaldi Koncert g-moll na dwie wiolonczele, smyczki i b.c. RV 531

A. Piatti Serenada na dwie wiolonczele i smyczki

G. Sollima Violoncelles, vibrez!

F. Waley-Cohen Talisman

M. Karłowicz Serenada na smyczki op. 2

Opis na stronie www.nfm.wroclaw.pl/repertuar

Oferta specjalna: 30 zł

Osoby posiadające Wrocławską Kartę Seniora lub Kartę Seniora Aglomeracji Wrocławskiej od 18.08.2025r. będą mogły zakupić w Kasie NFM bilety na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie. Liczba miejsc objętych promocją jest ograniczona.

27 września, sobota

Sobota z FutureMeds – bezpłatne badania profilaktyczne dla seniorów

Termin: 27.09.2025, godz. 8:00–13:00

Organizator: Centrum Medyczne FutureMeds

– Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2025

Miejsce wydarzenia: Centrum Medyczne FutureMeds,
ul. Legnicka 16

Dzień Otwarty w Centrum Medycznym FutureMeds to wyjątkowa okazja dla wszystkich seniorów, aby zadbać o zdrowie w przyjaznej atmosferze i skorzystać z bezpłatnych badań profilaktycznych, takich jak pobranie krwi (pacjent musi być na czczo), badanie wątroby metodą Fibroscan (pacjent musi być 4 godziny na czczo), pomiar ciśnienia czy badanie UACR (ocena ryzyka niewydolności nerek, należy przynieść próbkę moczu w dedykowanym pojemniczku). W przypadku niepokojącego wyniku FutureMeds zapewnia bezpłatną konsultację lekarską. Badania są wykonywane bezpłatnie, nie jest wymagane skierowanie.

Biała Sobota w EuroMediCare

Termin: 27.09.2025, godz. 9:00–12:00

Miejsce: Przychodnia EuroMediCare, Sky Tower

Organizator: Penta Hospitals Polska

W przychodni EuroMediCare, Sky Tower będzie można porozmawiać ze specjalistami, w tym z lekarzem geriatrą, dermatologiem oraz chirurgiem wykonującym zabiegi z wykorzystaniem lasera CO₂.

Na miejscu będą również dostępni inni eksperci, gotowi odpowiedzieć na Państwa pytania.

Wstęp wolny, bez zapisów.

Mistrzostwa Seniorów Zawidawia gry w bule

Termin: 27.09.2025, godz. 10:00

Prowadzenie: Andrzej Maskiewicz

Organizator: Klub Seniora przy parafii św. Kazimierza przy współdziałaniu: CBK Fama, Rady Osiedla Psie Pole-Zawidawie, CAL Psie Pole, SZS

Miejsce: Bulodrom, ul. Kiełczowska na wysokości numeru 84

Zawody rozgrywane będą tylko w singlach. Eliminacje: podział na trzy lub czteroosobowe grupy w zależności od liczby zgłoszeń, rozgrywane systemem – każdy z każdym.

Finały: pierwsi z poszczególnych grup grają pomiędzy sobą – każdy z każdym, drudzy podobnie. Dla najlepszych przewidziane są nagrody.

Udział bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 504 751 656 (do 26.09.2025) oraz w dniu zawodów 27.09.2025 (30 minut przed rozpoczęciem).

W razie niepogody wydarzenie zostanie przełożone. O kolejnym terminie poinformuje organizator.

28 września, niedziela

Wieczorek Taneczny dla Seniorów

Termin: 28.09.2025, godz. 18:00–22:00, wejście od godz. 17:30

Miejsce: Hotel Ibis Styles, pl. Konstytucji 3 Maja 3, I piętro (obok Dworca Głównego PKP)

Organizator: Fundacja Prototyp im. Leonarda da Vinci, Podwale 70/6

Wieczorki taneczne dla seniorów to wspaniała okazja, aby spędzić czas w miłej atmosferze, poznać nowych przyjaciół i cieszyć się ulubioną muzyką. To wydarzenie pełne radości, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie – od klasycznych walców po energetyczne tańce latynoamerykańskie. Odkryj radość z tańca w grupie rówieśników!

Wydarzenie płatne: wstęp 45 zł/osoba.

Organizator zapewnia: muzykę na żywo – zagra i poprowadzi DJ MARIO; miejsce siedzące przy stoliku dla każdego uczestnika; klimatyzowana sala. Możliwość wniesienia napojów i przekąsek.

Obowiązują zapisy. Informacje dotyczące terminów wydarzeń, rezerwacji miejsc oraz sprzedaży biletów: tel. 512 136 759 - Weronika Szulc.

www.festwalwrocek.pl/repertuar - Facebook: „Potańcówki we Wrocławiu”

29 września, poniedziałek

Malarskie spojrzenie na brochowskie perełki

Termin: 29.09.2025, godz. 11:00–13:00

Miejsce: DDP nr 1, ul. Semaforowa 5

Wstęp bezpłatny.

Plener malarski w ogrodzie Dziennego Domu Pomocy.

Obowiązują zapisy tel: 517 793 127 (do 18.09.2025)

Aloes dla zdrowia i urody

Termin: 29.09.2025, godz. 11:00–13:00

Prowadzenie: Bogusława Franczak, menadżer Forever

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

W trakcie spotkania można dowiedzieć się, jak dzięki właściwościom aloesu czuć się lepiej i wyglądać piękniej, poznać i wypróbować kosmetyki z naturalnego aloesu, skosztować czystego aloesowego miąższu do picia, skorzystać z zabiegu pielęgnacyjnego na twarz lub dłonie oraz porozmawiać o zdrowotnych właściwościach tej niezwyklej rośliny podziwianej od tysięcy lat.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Dobrostan na co dzień

– jak dbać o swoje samopoczucie psychiczne?

Termin: 29.09.2025, godz. 11:00–12:00

Prowadzenie: Agnieszka Padula, psycholog

Miejsce: DDP „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15b, aula

Dobrostan to stan, w którym mamy poczucie zadowolenia z fizycznego, psychicznego i społecznego stanu naszego życia. Zajęcia poświęcone są zwiększeniu świadomości na temat dobrostanu oraz poznaniu prostych, codziennych sposobów na jego wzmacnianie.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 799 30 40 (w godz. 10:00-15:00)

Liczba miejsc ograniczona – limit do 20 osób

***Jak powróciło do Warszawy serce Fryderyka Chopina.
Słowo w 80. rocznicę wyzwolenia stolicy i jej hołdu
dla pierwszego z polskich kompozytorów***

Termin: 29.09.2025, godz. 12:30

Prowadzenie: Maciej Kijowski, doktor nauk prawnych.

Nauczyciel akademicki Wyższej Szkoły Zarządzania Ochroną Pracy w Katowicach. Specjalizuje się m.in. w problematyce prawa morskiego, prawa funeralnego oraz związków łączących prawo z literaturą i muzyką. Autor kilkuset publikacji.

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s.27

Jedną z ostatnich prośb Chopina było, by po śmierci jego serce trafiło do Polski. I tak też się stało. Wolę zmarłego spełniła najstarsza siostra kompozytora, która w 1850 r. przewiozła relikwię z Paryża do Warszawy. Nie była to jednak prosta misja. Serce Chopina przez lata było ukrywane i przenoszone z miejsca na miejsce. Zanim zgodnie z wolą kompozytora trafiło do ojczyzny, pokonało długą i niełatwą drogę.

Serce Fryderyka Chopina powróciło do Warszawy 17.10.1945 r., dokładnie w 96. rocznicę śmierci kompozytora. Ponownie zostało złożone w kościele Świętego Krzyża przy Krakowskim Przedmieściu, gdzie spoczywa do dziś.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

***Oddech w dźwiękach – koncert relaksacyjny mis i gongów
połączony z medytacją oddechową***

Termin: 29.09.2025, godz. 14:00

Prowadzenie: Paulina Partyka, pedagogka, arteterapeutka, absolwentka szkoły oddechowej Prana Visions Rani SpetsEdgren

Miejsce: DDP Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

Prosimy o zabranie ze sobą wody i wygodnego stroju.

Wstęp wolny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 782 35 06 (od 22.09. do 27.09.
w godz. 8:00-15:00)

30 września, wtorek

Kolorowe ludziki – breloczki do kluczy

Termin: 30.09. 2025, godz. 11:00–13:00

Prowadzenie: Agnieszka Gałczyńska – terapeuta zajęciowy

Miejsce: DDP, ul. Skoczylasa 8, Wrocław

Podczas twórczych warsztatów rękodzielniczych w radosnej atmosferze stworzymy kolorowe breloczki do kluczy w kształcie uroczych ludzików z pianki kreatywnej, drewnianych koralików i miękkiej włóczki. To świetna okazja, by uruchościć wyobraźnię, spędzić miło czas i zabrać ze sobą własnoręcznie wykonany upominek. Nie trzeba mieć żadnego doświadczenia – liczy się chęć do zabawy i uśmiech!

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 664 941 508 (od 1.09.2025)

Liczba miejsc ograniczona.

Dzień otwarty połączony z warsztatami

pt. Pamięć, wiedza, uwaga

Termin: 30.09.2025, godz. 10:00–12:00

Prowadzenie: Agnieszka Kinasz, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DDP Wrocław, ul. Kościuszki 67

Warsztaty rozwijające funkcje poznawcze. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 341 90 32, e-mail: agnieszka.kinasz@mcus.pl

Międzypokoleniowa Gra Parkowo-Miejska

Termin: 30.09.2025, godz. 11:00

Prowadzenie: Ryszard Gajny, grupa o-CAL-eni

Miejsce startu: stanowisko przy Muzeum Architektury, pl. Bernardyńska 7

Zgłoszenia (pierwsze 10 drużyn, 2-4 osobowych) są przyjmowane do dnia 26.09.2025 w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Szczegóły na stronie: www.seniorzy.wroclaw.pl

Wstęp bezpłatny.

Naturalne procesy regeneracyjne w procesie łagodzenia bólu kręgosłupa. Prelekcja

Termin: 30.09.2025, godz. 10:00–12:00

Prowadzenie: INFINITY HEALTH CENTER

Klinika Medycyny Regeneracyjnej

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, sala 27

Bóle kręgosłupa to częsty problem, ale wcale nie muszą Cię dotyczyć! Nowoczesne metody regeneracyjne mogą skutecznie poprawić jakość życia. Podczas wykładu omówimy, jak działają iniekcje tropokolagenem, jakie mają zastosowanie w terapii bólu kręgosłupa i jakie efekty można osiągnąć. Dowiedzą się Państwo, jak wspierać regenerację tkanek i skutecznie dbać o zdrowie kręgosłupa. Tropokolagen to bezpieczna metoda, która może być stosowana nawet u pacjentów onkologicznych, wspomagając procesy regeneracyjne organizmu.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Filmowy Klub Seniorów w kinie DCF

Termin: 30.09.2025, godz. 12:00

Miejsce: kino DCF, ul. Piłsudskiego 64a

Prowadząca: Małgorzata Konieczna

Filmowy Klub Seniorów w kinie DCF od kilkunastu lat gromadzi stałą grupę seniorów i senierek zainteresowanych kulturą filmową. W programie cyklu znajdują się nie tylko propozycje z bieżącego repertuaru, ale także nieco starsze tytuły, dobierane z myślą o filmowych preferencjach dojrzałej publiczności. Każdy z seansów pozwala na poznanie ciekawych historii, przeżycie pełnego wachlarzu emocji i niejednokrotnie zmianę perspektywy. Po seansach w największej sali kinowej Dolnośląskiego Centrum Filmowego, w komfortowej atmosferze chętni widzowie wymieniają się wrażeniami i opiniami na temat filmu. Aktualny repertuar Filmowego Klubu Seniorów jest publikowany na stronie internetowej www.dcf.wroclaw.pl oraz w formie ulotek dostępnych w kinie i filach Miejskiej Biblioteki Publicznej we Wrocławiu.

Seanse Filmowego Klubu Seniorów w każdy wtorek o godzinie 12:00

Bilety na pojedynczy w seans w cenie 16 zł można kupić przez internet oraz bezpośrednio przed seansem w kasach kina.

1 października, środa

Międzynarodowy Dzień Osób Starszych - prelekcje i konsultacje prowadzone przez Narodowy Fundusz Zdrowia, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Krajową Izbę Fizjoterapeutów oraz Przychodnię PULSANTIS. Prezentacja multimedialnego systemu treningowego tryVinci

Termin: 1.10.2025, godz. 10:00–13:00

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

Prowadzenie: Elwira Smółko – naczelnik Wydziału Świadczeń Emerytalno-Rentowych, Ewa Bocheńska – starszy specjalista w Dolnośląskim Oddziale Terenowym Biura Krajowej Izby Fizjoterapeutów oraz Ilona Żawko – specjalista Wydziału Obsługi Klientów i Profilaktyki oraz Sekcji Profilaktyki Zdrowotnej

Narodowy Fundusz Zdrowia poprowadzi prelekcję dotyczącą aktualnych programów profilaktycznych, których celem jest promowanie zdrowego odżywiania i kształtowanie właściwych nawyków prozdrowotnych. Doradcy NFZ na stanowisku konsultacyjnym: wykonają analizę składu ciała, zapoznają uczestników z zakresem usług realizowanych na stanowisku ds. profilaktyki i promocji zdrowia; zaproszą do udziału w programie „Środa z Profilaktyką”, wyjaśnią w jaki sposób skorzystać z programu „Moje zdrowie”; poinformują o programie badań profilaktyki chorób układu krążenia i chorób odtytoniowych, raka piersi, raka szyjki macicy, raka jelita grubego; pomogą założyć w telefonie aplikację MojeJKP i mojeFizjo+ poinformują o portalach Dieta NFZ i Akademia NFZ oraz „8 tygodni do zdrowia”.

Ponadto w ramach Wrocławskich Dni Seniora NFZ przygotowuje Karnety Zdrowia, do których można zbierać pieczątki po wizytach w Kiosku Profilaktycznym w Dolnośląskim Oddziale Narodowego Funduszu Zdrowia. Po zebraniu kompletu pieczętek przewidziany jest drobny upominek.

Krajowa Izba Fizjoterapeutów (KIF) jest samorządem zawodowym, zrzeszającym wszystkich fizjoterapeutów z prawem wykonywania zawodu. Misją KIF jest reprezentowanie osób wykonujących zawód fizjoterapeuty i sprawowanie pieczy nad należyтым wykonywaniem tego zawodu w granicach interesu publicznego i dla jego ochrony. W trakcie wydarzenia KIF poprowadzi stanowisko z poradami fizjoterapeutów i rekomendacjami ćwiczeń dla seniorów.

Zakład Usług Społecznych przeprowadzi prelekcję pt. „Emerytura w praktyce - jak lepiej zrozumieć i wykorzystać swoje prawa”.

W trakcie spotkania będzie można zapoznać się z Poradnikiem przeliczania świadczeń i mLegitymacją- jak ją pobrać i z niej korzystać oraz skorzystać z bezpłatnych konsultacji na stanowisku informacyjnym.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, karta.seniora@wcrs.pl

Siłownia umysłu – trenuj pamięć i koncentrację

Termin: 1.10.2025, godz. 13:00

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

Prowadzenie: mgr Paweł Stańczyk, psycholog,

Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS

Podobnie jak ciało, również nasz mózg potrzebuje regularnych ćwiczeń, by zachować sprawność, energię i elastyczność myślenia. Podczas warsztatu uczestnicy zostaną zaproszeni do dostosowanej do wieku aktywności, która ma na celu pobudzenie pamięci, koncentracji, myślenia i sprawnego rozwiązania problemów. Każde zadanie treningowe poprzedzone będzie krótkim wprowadzeniem teoretycznym, aby uczestnicy w pełni mogli zrozumieć, w jaki sposób konkretna aktywność wpływa na sprawność ich umysłu.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 789 645 238 (w godz. 8:00-15:00),

e-mail: gabinet@pulsantis.pl Czas trwania warsztatu: 60 min.

Liczba miejsc ograniczona – limit do 20 osób

Złote Przeboje Seniora – Karaoke 60+

Termin: 1.10.2025, godz. 17:30

Prowadzenie: Joanna Tabisz

Miejsce: Klub Promyk, ul. Ścinawska 20

Zapraszamy na muzyczne popołudnie pełne wspomnień, uśmiechu i niezapomnianych przebojów! Wspólnie zaśpiewamy największe hity lat 60., 70. i 80., które poruszą serce i nogi. Nie liczy się talent, tylko odwaga i radość ze wspólnego śpiewania. Zabierz znajomych, rozgrzej głos i dołącz do

chóru dobrej zabawy! Muzyka łączy pokolenia – a scena czeka właśnie na Ciebie!

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: e-mail: klubpromyk@gmail.com

2 października, czwartek

Nowoczesne rozwiązania technologiczne dla osób z niedosłuchem – prelekcja, bezpłatne badania słuchu i konsultacje

Termin: 2.10.2025, godz. 10:00

Prowadzenie: Zarząd Polskiego Stowarzyszenia Użytkowników Implantów Słuchowych w składzie: Marta Sankowska, logopedka, matka dziecka posiadającego implant ślimakowy, Katarzyna Jasiczek, użytkowniczka implantu ślimakowego

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora,
pl. Dominikański 6, sala 27 i 23

Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się, jak nowoczesne rozwiązania technologiczne, takie jak aparaty słuchowe oraz implanty, mogą realnie poprawić jakość życia osób z niedosłuchem. Inżynier kliniczny opowie również, jak działa ludzki narząd słuchu oraz jakie możliwości wsparcia oferuje współczesna technologia zarówno osobom z lekkim lub umiarkowanym niedosłuchem, jak i tym, którym tradycyjne aparaty słuchowe już nie wystarczają. W spotkaniu wezmą udział osoby starsze, które same korzystają z implantów słuchowych. Podzielą się swoimi doświadczeniami i opowiedzą, jak implanty wpłynęły na ich codzienne funkcjonowanie i relacje z otoczeniem.

Dla wszystkich chętnych będą dostępne bezpłatne przesiewowe badania słuchu oraz indywidualne konsultacje.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Aktywny Senior w Parku – spacer nordic walking

Termin: 2.10.2025, godz. 11:00–12:00

Miejsce: Park im. Stanisława Staszica, zbiórka przy fontannie

Prowadzenie: Paulina Sas-Sielecka, fizjoterapeutka

Organizator: Penta Hospitals Polska – Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2025

Nordic walking to świetny sposób na poprawę kondycji, wzmocnienie mięśni i dotlenienie organizmu w przyjemnej atmosferze parku. Nie przegap okazji na zdrową aktywność na świeżym powietrzu!

Obowiązuje wygodne obuwie, strój dostosowany do pogody, należy zabrać ze sobą wodę i kijki do nordic walking.

Wstęp bezpłatny.

Zapisy: tel. 532 478 040

Joga na krzesłach

Termin: 2.10.2025, godz. 11:00–12:00

Prowadzenie: Katarzyna Krawczyk, instruktorka jogi, medytacji i oddechu

Miejsce: DDP „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15b, aula

Łagodne ćwiczenia w pozycji siedzącej i stojącej (z krzesłem jako podporą). Pomagają wzmocnić mięśnie, poprawić oddychanie, elastyczność i samopoczucie. Świetne dla każdego, niezależnie od kondycji! Nieodłącznym elementem sesji jest praca ze świadomym oddechem. Spróbuj i przekonaj się, jak joga na krzesłach wpływa na ciało, umysł i ducha!

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 799 30 40 (godz. 10:00-15:00)

Liczba miejsc ograniczona – limit do 30 osób

Otwarte zajęcia z fizjoterapeutką

Termin: 2.10.2025, godz. 11:00–13:00

Prowadzenie: Ewelina Majewska-Lichtarska, fizjoterapeutka

Miejsce: DDP, ul. Skoczylasa 8, Wrocław-Leśnica

Zajęcia z fizjoterapeutką to coś więcej niż poranna gimnastyka, to wprowadzenie w świat codziennej aktywności, która naprawdę ma znaczenie.

Pod okiem specjalistki uczestnicy poznają proste, bezpieczne ćwiczenia, które z powodzeniem można wykonywać również w domowych warunkach. Podczas zajęć można dowiedzieć się, jak ważny jest ruch dla zdrowia, jak ćwiczyć, by poprawić sprawność i uniknąć dolegliwości bólowych.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 508 196 487 (od 1.10.)

Liczba miejsc ograniczona.

Wiersze z Szuflady Seniora

Termin: 2.10.2025, godz. 16:00

Prowadzenie: Andrzej Maskiewicz

Miejsce: CBK Fama, ul. Krzywoustego 286

Organizator: Klub Seniora przy parafii św. Kazimierza, przy współudziale: CBK Fama, Rady Osiedla Psie Pole-Zawidawie, CAL Psie Pole

Seniorzy, piszący utwory poetyckie, mogą zaprezentować je w wyznaczonym czasie ok. 15 min.

Udział bezpłatny.

Przewidziane nagrody.

Obowiązują zapisy: tel. 504 75 16 56, e-mail: am-x@wp.pl (do 25.09.)

Dawnej piosenki czar. Wieczór wspomnień

Termin: 2.10.2025, godz. 16:00

Prowadzenie: Liderki Klubu Seniora Kuźniki

Miejsce: Siedziba Rady Osiedla Kuźniki, ul. Sarbinowska 21

Podczas wieczoru wrócimy do dawnych pieśni i piosenek.

W przyjaznej atmosferze wspólnie pośpiewamy z towarzyszeniem instrumentu. Będzie to również okazja, żeby porozmawiać, powspominać lata dziecięce i młodzińcze. Liczymy na obecność najstarszych Seniorów.

Organizatorzy proszą o pomoc rodziny lub sąsiadów w ułatwieniu im przybycia na spotkanie.

Zapraszamy szczególnie Seniorów z osiedla Kuźniki.

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów.

3 października, piątek

Osteoporoza – nie daj się złamać!

Prelekcja połączona z konsultacjami

Termin: 3.10.2025, godz. 10:00–13:00

Prowadzący: dr Rafał Wierzbicki z Centrum Medycznego FutureMeds oraz dr Tomasz Kabała Dyrektor NZOZ Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji Creator.

Organizatorzy: Centrum Medyczne FutureMeds, Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji Creator – Partnerzy Strategiczni Dni Seniora Wrocław 2025

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

Prelekcja poświęcona osteoporozie – chorobie, która dotyka miliony osób na całym świecie i wpływa na kondycję naszych kości. Dlatego tak istotna jest profilaktyka i przeciwdziałanie niedoborom wapnia, szczególnie wśród osób, które znajdują się w grupach zagrożenia wystąpieniem osteoporozy. Podstawowym elementem postępowania profilaktycznego jest wprowadzenie jak najwcześniej zdrowej, urozmaiconej diety, dopasowanej do możliwości i wieku aktywności ruchowej oraz badanie gęstości kości, czyli densytometrię, szczególnie wśród kobiet po menopauzie.

Podczas spotkania eksperci wyjaśnią przyczyny i objawy osteoporozy, sposoby diagnozowania i profilaktyki, nowoczesne metody leczenia. To doskonała okazja, aby zdobyć rzetelną wiedzę, porozmawiać ze specjalistami oraz rozwiązać wszelkie wątpliwości dotyczące tej choroby. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych, zarówno osoby dotknięte osteoporozą, jak i tych, którzy chcą zadbać o zdrowie swoich kości. Będzie również możliwość zapisania się na bezpłatne badanie gęstości kości.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

4 października, sobota

Talerz zdrowego żywienia – jak komponować zdrowe posiłki w praktyce

Termin: 4.10.2025, godz. 11:00

Prowadzący: mgr Katarzyna Śledzińska, dietetyk, Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS

Miejsce: Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS
ul. Aleksandra Ostrowskiego 3, Wrocław

Podczas wykładu zostaną omówione wskazówki dotyczące zdrowego odżywiania się, jak prawidłowo komponować posiłki z praktycznego punktu widzenia. Uczestnicy otrzymają broszury informacyjne oraz 10% zniżkę na pierwszą konsultację dietetyczną.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 789 645 238 (w godz. 8:00-15:00),

e-mail: gabinet@pulsantis.pl

Liczba miejsc ograniczona – limit do 20 osób

Co się zmieniło w naszych obyczajach?

Termin: 4.10.2025, godz. 12:00

Prowadzenie: Jadwiga Jasińska-Sadura, Muzeum Narodowe we Wrocławiu

Miejsce: Gmach główny MNWr., pl. Powstańców Warszawy 5, sala 116

Na przykładach dzieł sztuki o tematach obyczajowych, pokazujących dawne życie od narodzin, przez pracę, rozrywki, dbałość o zdrowie i kontakty między ludźmi, autorka skonfrontuje je z czasami współczesnymi. Uczestnicy będą mogli sami ocenić, jak zmieniły się obyczaje.

Wykład popularnonaukowy z okazji obchodów Wrocławskich Dni Seniora.

Wstęp wolny.

Nie obowiązują zapisy.

Jesienny szal na szydełku

Termin: 4.10.2025, godz. 15.00

Prowadzenie: Maria Partyka, Muzeum Narodowe we Wrocławiu

Miejsce: Gmach główny MNWr., pl. Powstańców Warszawy 5, sala 116

Uczestnicy warsztatu rękodzielniczego będą mieli okazję zapoznać się z podstawowymi ściegami szydełkowymi stosowanymi przy wykonywaniu szalików, tak potrzebnych na jesienne chłody. Zaprojektują kolorystycznie swój szal i zaczną jego wykonanie pod bacznym i doświadczonym okiem prowadzącej zajęcia p. Marii Partyki.

Wstęp płatny. Bilety w cenie 20 zł.

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



SZCZEPIENIE PRZECIWKO GRYPIE W RAMACH BADAŃ KLINICZNYCH



Grypa to jedna z najbardziej powszechnych chorób zakaźnych na świecie, charakteryzująca się objawami takimi jak gorączka, kaszel, ból gardła, ból mięśni, osłabienie i bóle głowy.



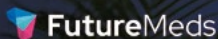
U osób starszych, czyli powyżej 65 roku życia, grypa może być szczególnie niebezpieczna z powodu osłabionego układu odpornościowego oraz obecności innych chorób przewlekłych.

Szczepionka przeciw grypie jest rekomendowana przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) oraz inne organizacje zdrowia na całym świecie jako skuteczny sposób ochrony przed grypą i jej powikłaniami, zwłaszcza dla osób starszych i innych grup wysokiego ryzyka.

Jeżeli ukończyłeś 65 r.ż. i chciałbyś dowiedzieć się więcej o możliwości bezpłatnego szczepienia przeciwko grypie w ramach badań klinicznych prowadzonych w placówkach FutureMeds, zadzwoń na infolinię FutureMeds.

Szczegóły i zapisy:

71 300 39 87



BEZPŁATNE BADANIA I KONSULTACJE LEKARSKIE



Centrum Medyczne FutureMeds we Wrocławiu oferuje bezpłatne badania profilaktyczne i konsultacje lekarskie, umożliwiające kwalifikację do prowadzonych badań klinicznych



Badanie gęstości kości (densytometria)



Pakiety badań krwi



Badanie wątroby metodą Fibroscan



Ocena ryzyka niewydolności nerek (UACR)

SPRAWDŹ NASZĄ AKTUALNĄ OFERTĘ

- zadzwoń na infolinię pod numer **71 300 39 87**
- wyślij zgłoszenie na stronie **www.futuremeds.pl**



Rehabilitacja, zdrowie, opieka

Idea CIR

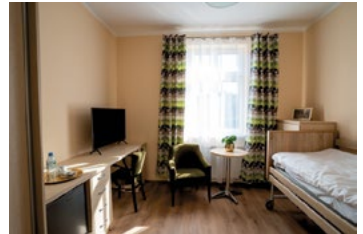
Koncepcja działalności Centrum Intensywnej Rehabilitacji opiera się na skoordynowanym i kompleksowym procesie usprawniania Pacjentów po przebytych urazach narządów ruchu oraz zabiegach ortopedycznych. Zaordynowane zabiegi rehabilitacyjne mają na celu w optymalnym czasie doprowadzić Pacjenta do sprawności ruchowej, umożliwiającej codzienną, samodzielną egzystencję bez konieczności dodatkowej opieki oraz powrót do aktywności zawodowej.

Lekarze

- Chirurgii urazowej i ortopedycznej
- Chorób wewnętrznych i gastroenterologii
- Interniści

Oferta zabiegowa

- Fizjoterapia (np. ultradźwięki, fonoforeza)
- Krioterapia ogólnoustrojowa
- Terapia manualna i masaże lecznicze
- Ćwiczenia indywidualne
- i wiele innych...



Nowe technologie w rehabilitacji



Robot do suchego hydromasażu aquatizer

zmniejsza ból, obniża napięcie mięśni, poprawia krążenie i redukuje stres

Wskazania do zabiegu

- Zmiany zwyrodnieniowe narządu ruchu
- Bóle kręgosłupa
- Nadmierne napięcie mięśniowe
- Zanik lub niedowład mięśni
- Nadmierny stres
- Obrzęki limfatyczne
- Bezsenność



Super indukcyjna stymulacja

jest to innowacyjna technologia wykorzystująca pole elektromagnetyczne o wysokiej intensywności oraz niskiej częstotliwości

Wskazania do zabiegu

- Przewlekłe i ostre zaburzenia układu mięśniowo-szkieletowego
- Bóle mięśni i stawów oraz bóle kręgosłupa
- Nadmierne napięcie mięśniowe i skurcze różnego pochodzenia
- Zanik lub niedowład mięśni
- Urazy narządu ruchu jak złamania, zwichnięcia, skręcenia
- Pogorszona trofika tkanek
- Reumatoidalne zapalenie stawów
- Nerwoból i neuropatia
- Punkty spustowe
- Zespół cieśni nadgarstka
- Zespół ciasnoty podbarkowej



Robot do rehabilitacji ręki

przeznaczony jest dla pacjentów zmagających się z dysfunkcjami ręki, na różnych etapach rehabilitacji

Wskazania do zabiegu

- Stan po udarze mózgu
- Porażenie mózgowe
- Niedowłady lub plegia ręki po urazach mózgu
- Rehabilitacja po urazach oraz operacjach ręki

CIR | Centrum
Intensywnej
Rehabilitacji

BRZEG DOLNY

Więcej o nas i naszych usługach znajdziesz online:

www.creatorlife.pl
www.creator.wroc.pl
www.createorek.pl

Spacer wirtualny
po CIR Brzeg Dolny





PentaHospitals

Kompleksowa opieka zdrowotna

OFERUJEMY ŚWIADCZENIA W RAMACH:

-  Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ)
-  Opieki psychiatrycznej i leczenia uzależnień (PSY)
-  Ambulatoryjnej Opieki Specjalistycznej (AOS)
-  Szeroki zakres wizyt komercyjnych u doświadczonych specjalistów

Zeskanuj kod QR lub wejdź na www.euromedicare.pl jeśli chcesz poznać pełny zakres usług naszych przychodni



ODWIEDŹ PLACÓWKĘ

Przychodnie we Wrocławiu

ul. Wejherowska 28 bud. 4
ul. Pilczycka 148
ul. Łowiecka 24
ul. Powstańców Śląskich 95 (Sky Tower)

ul. ks. Norberta Bonczyka 20 (dawniej Kar-Med)
ul. Krzywoustego 290
ul. Zatorska 55A

Szpital we Wrocławiu

ul. Pilczycka 144

NA WIZYTY REJESTRUJ SIĘ TAK, JAK CI WYGODNIE!

Napisz wiadomość



SMS 501 399 303



przez **chat** na euromedicare.pl



info@euromedicare.pl

Zadzwoń



+48 71 71 17 400
(usługi NFZ)



+48 71 71 17 411
(usługi prywatne)





usługa prywatna - odpłatna

Zdrowie w każdym wieku

DIAGNOSTYKA DLA OSÓB POWYŻEJ 60. ROKU ŻYCIA

Geriatra zajmuje się diagnozowaniem i leczeniem schorzeń typowych dla seniorów, a także wspiera w zachowaniu jak największej samodzielności i poprawie jakości życia.

W ramach swojej praktyki lekarz geriatra:

- ✚ ocenia ogólną kondycję organizmu i sprawność funkcjonalną,
- ✚ koordynuje leczenie w przypadku wielu schorzeń,
- ✚ wspiera także bliskich pacjenta.

SAMODZIELNOŚĆ



Konsultacja geriatryczna to nie tylko pomoc w chorobie, ale także okazja do zaplanowania działań **profilaktycznych**. Osoby po 60. roku życia mogą uzyskać wskazówki jak dłużej zachować sprawność, samodzielność i dobrą pamięć. Geriatra pomoże uporządkować przyjmowane leki i rozpoznać objawy, które warto omówić.

Z myślą o potrzebach seniorów

- ✚ Opieka koordynatora i dedykowany numer telefonu do kontaktu
- ✚ Teleporady i wideokonsultacje z geriatrą (decyduje lekarz)
- ✚ Współpraca ze Szpitalem Geriatrycznym im. Jana Pawła II w Katowicach

Poradnia Geriatryczna
Powstańców Śląskich 95, Wrocław

Koordinator pacjenta
tel.: 532 478 040
przychodnia.euromedicare.pl



ŚWIĘTA I SYLWESTER W UZDRAWISKACH PGU

Zadbaj o zdrowie, relaks i świąteczną atmosferę!

PAKIETY JUŻ OD:

Święta – 5 dni od 1 600 zł /os.

Sylwester – 4 dni od 1 200 zł /os.

Święta + Sylwester – 12 dni od 3 441 zł /os.



ŚWIĄTECZNE POBYTY SANATORYJNE

Nie musisz wybierać między świątecznym klimatem a zdrowiem – nasze pakiety to wigilijne animacje, domowa kuchnia, a do tego dostęp do nowoczesnych stref SPA & Wellness oraz specjalistycznych zabiegów leczniczych.



SYLWESTER W GÓRACH I NIE TYLKO

Witamy Nowy Rok balami w zabytkowych wnętrzach, z muzyką, tańcami i pysznym menu! Goście korzystają z nielimitowanego dostępu do basenów, saun i fitnessu. Dzieci? Bawią się bezpiecznie na kinderbalach!



UZDRAWISKO

ŚWIERADÓW

Polska Grupa Uzdrawisk



KĄPIELE RADOCZYNE I ŚWIERKOWE

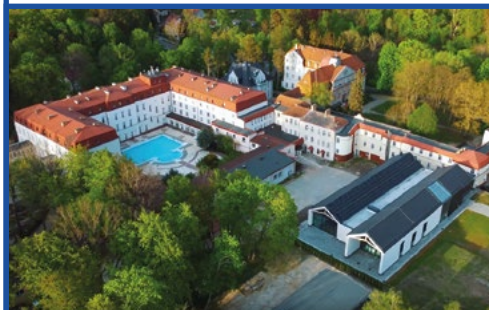
- Profilaktyka w leczeniu prostaty i nietrzymania moczu – rehabilitacja dla mężczyzn i kobiet.
- Narząd głosu - rehabilitacja i profilaktyka.
- Rehabilitacja po-covidowa – choroby dolnych górnych dróg oddechowych.
- Rehabilitacja cieśni nadgarstka.
- Rehabilitacja w powikłaniach po boreliozie.



UZDRAWISKO

POŁCZYN

Polska Grupa Uzdrawisk



BOROWINA I SOLANKA

- Rehabilitacja uzdrawiskowa.
- Pakiet ZdroVita.
- Rehabilitacja dla seniora.
- Strefa dla kobiet.
- Pakiet AktiVita.

 UZDROWISKO
CIEPLICE
Polska Grupa Uzdrowisk



WODA TERMALNA

- Pakiet hepatologiczny.
- Rehabilitacja pourazowa i pozabiegowa.
- Narząd głosu - rehabilitacja i profilaktyka.
- Rehabilitacja pourazowa i pozabiegowa.
- Rehabilitacja uzdrowskowa w nietrzymaniu moczu.
- Pakiet okulistyczny.

 UZDROWISKA
KŁODZKIE
Polska Grupa Uzdrowisk



WODY MINERALNE

- Pobyty specjalizujące się w rehabilitacji kardiologicznej.
- Pakiety skoncentrowane na leczeniu narządu ruchu.
- Pobyty lecznicze, uzdrowskowe i hotelowe.
- Wyjątkowe pobyty Spa & Wellness – Mini Spa i Day Spa.



SPRAWDŹ NASZE PAKIETY SPECJALISTYCZNE

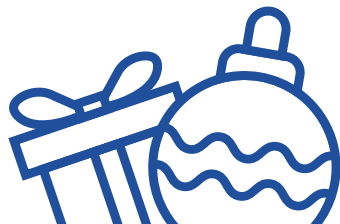


SZCZEGÓŁY

801 587 678

www.uzdrowiska-pgu.pl

rezerwacje@uzdrowiska-pgu.pl



Czy nadmierne kilogramy to tylko problem estetyczny?

Termin: 2.10.2025, godz. 13:30

Prowadzenie: lek. med. Agnieszka Ciesiołkiewicz-Wójcik, wykładowca, specjalista ds. dietetyki, Centrum Medyczne Trialmed

Miejsce: Centrum Medyczne Trialmed (dawny Synexus), ul. Marii Curie-Skłodowskiej 12, Wrocław

Wykład poświęcony problemowi otyłości jako jednemu z najpoważniejszych wyzwań zdrowotnych współczesnego świata. Omówione zostaną zarówno biologiczne, jak i środowiskowe oraz psychologiczne czynniki prowadzące do rozwoju nadwagi i otyłości. Uczestnicy poznają również zdrowotne skutki nadwagi i otyłości.

Obowiązują zapisy: tel. 735 928 459

Liczba miejsc ograniczona – limit do 30 osób

5 października, niedziela

Dźwięki zakłęte w obrazach i rzeźbach, czyli o motywach muzycznych w sztuce – spacer tematyczny po wystawach stałych z okazji obchodów Wrocławskich Dni Seniora

Termin: 5.10.2025, godz. 15:30

Prowadzenie: Michał Pieczka, Muzeum Narodowe we Wrocławiu

Miejsce: Gmach główny MNWr., pl. Powstańców Warszawy 5

Podczas spotkania zostaną zaprezentowane uczestnikom wszystkie najważniejsze obrazy, rzeźby, a także przedmioty codziennego użytku, w których przedstawione zostały szeroko rozumiane motywy muzyczne. Obejrzymy zatem wspólnie figury muzykujących aniołów, przyjrzymy się wyczarowanym pędzlem dawnych mistrzów wirtuozom gry na lirze, harfie, lutni, skrzypcach, organach, dudach, a nawet rogu alpejskim. Podczas naszej wędrówki po wszystkich wystawach stałych na pierwszym i drugim piętrze Muzeum Narodowego we Wrocławiu będziemy mogli wsłuchać się w wyobrażoną, jedyną w swoim rodzaju, orkiestrę złożoną z muzyków zamieszkujących na co dzień świat malarstwa i rzeźby.

Zapraszamy wszystkich melomanów i miłośników Sztuk Pięknych!

Wstęp z biletem na wystawy stałe, dla seniorów z biletem specjalnym.

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

6 października, poniedziałek

Jak znaleźć bratnią duszę – warsztat

Termin: 6.10.2025, godz. 16:00

Prowadzenie: dr Magda Wieteska, pedagog-andragog, dziennikarka,
mgr Jakub Majkowski, socjolog

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

Fundacja Mosty Serc zaprasza na spotkanie warsztatowe osoby, które chcą budować nowe relacje, rozwijać umiejętności komunikacyjne i odnaleźć się w świecie współczesnych kontaktów społecznych. Warsztat oparty będzie na założeniach psychologii pozytywnej, komunikacji empatycznej oraz edukacji społecznej.

W programie m.in.: nauka budowania dobrego pierwszego wrażenia i przełamywania barier w nowych kontaktach, techniki komunikacji, praktyka prowadzenia rozmowy i pogłębiania relacji, ćwiczenia uważnej, empatycznej rozmowy z drugim człowiekiem, rozpoznawanie własnych potrzeb i wartości w relacjach – co jest dla mnie ważne, a co nieakceptowalne. Spotkanie to doskonała okazja do zdobycia konkretnych kompetencji interpersonalnych i poznania wartościowych osób w podobnej sytuacji życiowej.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

7 października, wtorek

„Diamentowe wyszywanki” – warsztaty kreatywne

Termin: 7.10.2025, godz. 10:30–12:30

Prowadzenie: Bogumiła Budzisz, instruktor ds. terapii zajęciowej,
Aleksandra Lazarek, terapeuta zajęciowy

Miejsce: DPS, ul. Rędzińska 66/68

Warsztaty wykonywania prac metodą haftu diamentowego, który polega na przekształcaniu zwykłych obrazów w błyszczące arcydzieła. Cały proces opiera się na układaniu kolorowych diamentków na specjalnym płótnie. Materiały zapewnia organizator.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 354 98 94,

e-mail: aleksandra.lazarek@mcus.pl (do 30.09.)

Kanapowy trening dla każdego

Termin: 7.10.2025, godz. 11:00

Prowadzący: mgr Tomasz Kloch, fizjoterapeuta, Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS

Miejsce: Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS,
ul. Aleksandra Ostrowskiego 3, Wrocław

Wykład z elementami warsztatowymi, mający na celu pokazanie, jak można wykorzystać czas spędzany przed telewizorem na krótkie usprawniające ćwiczenia.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 789 645 238 (w godz. 8:00-15:00)

e-mail: gabinet@pulsantis.pl

Liczba miejsc ograniczona – limit do 10 osób

***Finale XV Konkursu Literackiego im. Anny Paciorek
„Miłości kwiat w sercu rozkwita w każdym wieku”***

Termin: 7.10.2025, godz. 13:00

Prowadzenie: Ewa Rapacz, liderka grupy o-CAL-eni
przy WCRS-Wrocławskim Centrum Seniora

Miejsce: Klub Muzyki i Literatury, pl. Gen. T. Kościuszki 10

Rozstrzygnięcie konkursu poetycko-literackiego pt. „Miłości kwiat w sercu rozkwita w każdym wieku”.

Podczas uroczystej gali nastąpi wręczenie dyplomów i nagród laureatom, prezentacja najlepszych wierszy i tekstów literackich.

Zgłoszenia do konkursu przyjmowane są do 10.09.2025 r.

Regulamin konkursu na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl

Wstęp bezpłatny.

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

***Jesienne mandale – warsztat plastyczny, podczas którego
będziemy malować mandale z motywem jesieni***

Termin: 7.10.2025, godz. 14:00

Prowadząca: Paulina Partyka, pedagog, arteterapeutka, absolwentka
szkoły oddechowej Prana Visions Rani SpetsEdgren

Miejsce: DDP Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

Obowiązują zapisy: tel. 71 782 35 06

(od 1.10. do 4.10. w godz. 8:00-15:00)

Wstęp bezpłatny.

Ciało pamięta – taniec, który leczy.

Warsztaty tańca intuicyjnego i terapii ruchem dla seniorów

Termin: 7.10.2025, godz. 15:00

Prowadzenie: Dominika Borkowska

Miejsce: Klub Promyk, ul. Ścinawska 20

Zapraszamy na wyjątkowe spotkanie, podczas którego poruszymy ciało i duszę. Bez kroków do zapamiętania, bez oceniania – tylko Ty, muzyka i Twoje naturalne tempo. Podczas warsztatów poprowadzimy uczestników przez łagodne ćwiczenia ruchowe, relaksację i elementy tańca intuicyjnego, który uwalnia emocje, wspiera samopoczucie i pozwala lepiej poczuć siebie. To czas na oddech, ruch, lekkość i autentyczne bycie w kontakcie z własnym ciałem – w bezpiecznej, wspierającej atmosferze. Nie trzeba umieć tańczyć – wystarczy chcieć się poruszyć. Zabierz wygodne ubranie, otwartość i ciekawość – reszta przyjdzie sama.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: e-mail: klubpromyk@gmail.com

Jesień życia wiosną możliwości – czyli jak troszczyć się o siebie w późnej dorosłości

Termin: 7.10.2025, godz. 17:00

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej Zakrzów, ul. Wilanowska 29a

Prowadzenie: dr nauk społecznych Ilona Zakowicz – pedagożka w trakcie szkolenia psychoterapeutycznego, mająca kilkunastoletnie doświadczenie w pracy z osobami starszymi, a także kulturoznawczyni, wykładowczyni akademicka, założycielka VitaMentalis

– Centrum Terapii i Rozwoju

Organizator: Stowarzyszenie Zmieniaj Zakrzów we współpracy z Klubem Seniora „Marysienka”

Podczas spotkania przyjrzemy się temu, jak budować szeroko rozumiany dobrostan w późnej dorosłości. Porozmawiamy o znaczeniu aktywności, relacji i poczucia sensu, a także wykonamy proste ćwiczenia sprzyjające

refleksji oraz wymianie doświadczeń. Wydarzenie będzie połączeniem wykładu i warsztatu – zaprosi do spojrzenia na „jesień życia” jako na czas pełen możliwości i rozwoju.

Wydarzenie bezpłatne.
Nie obowiązują zapisy.

8 października, środa

Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych

Termin: 8.10.2025, godz. 10:00–16:00

Prowadzenie: Klaudiusz Leśniak, Akademia Dźwięku Legato

Miejsce: CAL Złotnickie Centrum Spotkań, ul. Wielkopolska 3-5

Zgłoszenia chórów i zespołów należy wysłać na

e-mail: akademialeгато@gmail.com w terminie do: 30.09.

Informacja: tel. 665 538 654

Wstęp bezpłatny.

Zdrowe żywienie i relacja z jedzeniem

– jak komponować posiłki, by czuć się lepiej każdego dnia?

Wykład o psychodietetyce

Termin: 8.10.2025, godz. 11:00

Prowadzenie: Katarzyna Walas, dietetyk

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

Czy wiesz, że sposób, w jaki układasz swój talerz, może mieć realny wpływ na Twoje zdrowie, energię i samopoczucie? Podczas wykładu dowiesz się:

- jak korzystać z talerza zdrowego odżywiania, by łatwo planować codzienne posiłki,
- jakie produkty powinny znaleźć się na Twoim talerzu – i w jakich proporcjach,
- dlaczego nawodnienie, warzywa, pełnoziarniste produkty i zdrowe tłuszcze są tak ważne,

- jak unikać typowych błędów żywieniowych,
- czy można być w relacji z jedzeniem?

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Odrzańskie opowieści – zwiedzanie z przewodnikiem

Termin: 8.10.2025, godz. 10:00

Miejsce zbiórki: Rynek przy fontannie (miejsce zbiórki)

Organizator: Fundacja Odkrywamy Nieznane

Wydarzenie bezpłatne.

Obowiązują zapisy: tel. 502 907 987 (wyłącznie sms),

e-mail: projekty.fon@gmail.com

Zabawa taneczna w Klubie DPS Mączna

Termin: 8.10.2025, godz. 15:00–17:00

Prowadzenie: Zespół Pracy Socjalnej i Terapii Zajęciowej

Miejsce: DPS, ul. Mączna 3

Zabawa taneczna z okazji Dni Seniora w Klubie DPS Mączna dla mieszkańców DPS oraz Seniorów ze środowiska lokalnego, którzy chcą potać i wspólnie spędzić czas. W programie: tańce przy muzyce, konkursy, rozmowy i zabawa w przyjaznej atmosferze.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 376 99 10 (od 19.09. do 30.09.)

Nowe Horyzonty dla Seniorki i Seniora – tydzień filmowy

Termin: 8–12.10.2025

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

Organizator: Kino Nowe Horyzonty

Kino Nowe Horyzonty, zaprasza na specjalną edycję cyklu „Nowe Horyzonty dla Seniorki i Seniora”, przygotowaną z okazji Dni Seniora Wrocław 2025. W dniach 8–12 października zaprezentujemy zestaw starannie dobranych filmów – od klasyki polskiego i światowego kina, przez dokumenty, aż po nowości, a także seans specjalny nawiązujący do hasła przewodniego tegorocznej edycji.

Pokazy odbędą się w środę 8.10. i piątek 10.10. o godz. 14:00 oraz w sobotę 11.10. i niedzielę 12.10. godziny ekranizacji - na stronie Kina Nowe Horyzonty.

Po seansie w środę widzowie zaproszeni zostaną do rozmowy i wspólnej refleksji na temat filmu. Jednym z punktów programu będzie pokaz wybranego przez publiczność tytułu - filmu ważnego, zapamiętanego z młodości, który warto obejrzeć na dużym ekranie. Dodatkowo na miejscu czekać będą specjalne atrakcje i strefy aktywności przygotowane z myślą o seniorach i seniorach.

Wstęp biletowany. Cena promocyjna z Wrocławską Kartą Seniora: 15 zł. Bilety będą dostępne online na stronie: www.kinonh.pl

9 październik, czwartek

Dary jesieni – zabawy manipulacyjne z materiałami naturalnymi

Termin: 9.10.2025, godz. 10:00-12:00

Miejsce: DDP, ul. Karmelkowa 25

Organizator: Pracownicy Dziennego Domu Pomocy

Zabawy manipulacyjne z дарami jesieni, takimi jak liście, kasztany, żółędzie, szyszki i inne materiały naturalne, wykorzystywane do tworzenia różnych kompozycji.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 727 021 777 (do 30.09. w godz. 7:00–16:00)

Obrazy metodą quillingu – warsztaty plastyczne

Termin: 9.10.2025, godz. 11:00–13:00

Prowadzenie: Agnieszka Gałczyńska, terapeuta zajęciowy

Miejsce: DDP, ul. Skoczylasa 8, Wrocław

Podczas warsztatów artystycznych odkryjemy uroki quillingu – techniki tworzenia obrazów z kolorowych, zwijanych pasków papieru. Quilling to efektowna metoda formowania sprężystych kształtów z cienkich pasków papieru. Ułożone w kwiaty, motyle lub abstrakcyjne wzory, tworzą piękne, przestrzenne kompozycje. To relaksująca forma twórczości, idealna nawet dla początkujących. Pod okiem prowadzącej uczestnicy nauczą się podstawowych technik quillingu, stworzą własną, unikalną pracę plastyczną. Każdy uczestnik zabierze swój obrazek do domu jako kolorową pamiątkę wspólnego tworzenia i dowód na to, że kreatywność nie zna wieku! Dla wszystkich uczestników przewidziane są materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 664 941 508 (od 1.09.2025)

Liczba miejsc ograniczona.

Tańce w kręgu

Termin: 9.10.2025, godz. 11:00–12:00

Prowadzenie: Szymon Chrobak, muzykoterapeuta

Miejsce: DDP „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15b, aula

Tańce w kręgu, które łączą ruch, muzykę i wspólnotę. Ich integracyjny charakter sprawia, że są dostępne dla każdego – niezależnie od wieku, doświadczenia tanecznego czy kondycji. Większość tańców, które będziemy wspólnie wykonywać, ma swoje korzenie w tradycjach ludowych

oraz w dawnych europejskich kulturach, sięgających nawet średniowiecza. Proste kroki, powtarzalne sekwencje i rytmiczna muzyka pozwalają poczuć jedność grupy i zanurzyć się w ponadczasowej energii tańca. To nie tylko nauka, ale przede wszystkim radość bycia razem.

Zachęcamy, żeby uczestnicy wzięli ze sobą wygodny strój.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 799 30 40 (w godz. 10:00-15:00)

Liczba miejsc ograniczona – limit do 30 osób

10 października, piątek

Szlakiem wrocławskich krasnali – Rynek i okolice.

Zwiedzanie z przewodnikiem

Termin: 10.10.2025, godz. 10:00

Prowadzenie: Paweł Grąbczewski, Straż Miejska Wrocławia, przewodnik, posiadacz tytułu „Przyjaciel Seniorów”

Miejsce: zbiórka przy fontannie pl. Gołębi, Rynek godz. 9:45, czas trwania oprowadzania: ok. 90 min.

Zapraszamy na spacer po wrocławskim Rynku szlakiem wrocławskich krasnali, podczas którego odkryte zostaną tajemnice najważniejszych zabytków. Krasnale stały się jedną z najpopularniejszych atrakcji. Często mijamy je, nie zastanawiając się nad ich życiorysem, a tych ukrytych bądź zasłoniętych - nie zauważamy. Być może spacer śladem krasnali będzie idealną propozycją do spędzenia czasu wolnego?

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS,

pl. Dominikański 6, pokój 16

tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Liczba miejsc ograniczona – limit do 25 osób

W przypadku niesprzyjających warunków pogodowych oprowadzanie odbędzie się w innym, ustalonym ponownie terminie.

Dzień otwarty połączony z warsztatami kulinarnymi „Dyniowy zawrót głowy”

Termin: 10.10.2025, godz. 9:00-12:00

Prowadzenie: Agnieszka Dembska, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DDP, ul. Skwierzyńska 23/2

Zajęcia kulinarne w grupach w ramach integracji społecznej. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 361 23 11,

e-mail: agnieszka.dembska@mcus.pl

Ze Lwowa do Wrocławia. Występ słowno-muzyczny

Termin: 10.10.2025, godz. 18:00

Wystąpi kabaret „ODŁAM” w składzie: Maria Dowbecka, Franciszek

Sowa, Artur Zahorski – akordeon

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 210

Program „Ze Lwowa do Wrocławia” ma charakter wspominkowy, mówiący o Lwowie, lwowiakach oraz kresowiakach, których los po II wojnie światowej rzucił do Wrocławia. Podczas występu nie zabraknie piosenek i skeczów związanych z Wrocławiem.

Wstęp bezpłatny.

Zaproszenia będą wydawane w Punkcie Informacyjnym WCS,
pl. Dominikański 6, pokój 16 (od 3.10., w godz. 9:00-15:00)

Wrocławskie Dni Seniora w NFM

Peleas i Melizanda Yutaka Sado & NFM Filharmonia Wroclawska

Termin: 10.10.2025, godz. 19:00

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

Wykonawcy: Yutaka Sado – dyrygent, NFM Filharmonia Wroclawska

Program:

Y. Akutagawa Tryptyk na orkiestrę smyczkową

G. Fauré *Peleas i Melizanda* – suita op. 80

P. Czajkowski IV Symfonia f-moll op. 36

Napisana w 1892 roku i wystawiona rok później sztuka *Peleas i Melizanda* autorstwa belgijskiego poety symbolisty Maurice'a Maeterlincka okazała się niezwykle inspirująca dla wielu kompozytorów. W ciągu kilkunastu lat od premiery na jej podstawie powstała opera Claude'a Debussy'ego, poemat symfoniczny Arnolda Schönberga czy muzyka sceniczna Jeana Sibeliusa. Niejako na uboczu znajduje się nieco zapomniana, a niezwykle piękna suita autorstwa Gabriela Faurégo. Podczas koncertu NFM Filharmonii Wroclawskiej orkiestrę poprowadzi Yutaka Sado – znakomity japoński dyrygent, uczeń między innymi Seijiego Ozawy, Charles'a Dutoita czy Leonarda Bernsteina. W przeszłości pełnił funkcję dyrektora Orchestre Lamoureux, zaś do jesieni 2025 roku prowadzi wiedeńską Tonkünstler Orchestra.

Oferta specjalna: 30 zł

Osoby posiadające Wrocławską Kartę Seniora lub Kartę Seniora Aglomeracji Wrocławskiej od 18.08.2025r. będą mogły zakupić w Kasie NFM bilety na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie. Liczba miejsc objętych promocją jest ograniczona.

11 października, sobota

Senioralny Przegląd Tańców Country „Tacan”

Termin: 11.10.2025, godz. 10:00–17:00

Miejsce: OPT Zamek, pl. Słowiański 1, Wrocław

Organizatorzy: Fundacja „Blues Country”, OPT Zamek

Wystąpią senioralne grupy prezentujące tańce country.

Wstęp dla gości: 20 zł/1 osoba

Wstęp dla artystów tancerzy: bezpłatny.

Zgłoszenie zespołów należy wysłać na: e-mail: franciszeksowa@wp.pl,

informacje: Franciszek Sowa, tel: 501 453158

Szczegóły dotyczące regulaminu i programu wydarzenia dostępne będą na stronach organizatorów: www.bluescountry.pl, www.zamek.wroclaw.pl

Czy znasz te Polki? Program artystyczny

Termin: 11.10.2025, godz. 12:00

Miejsce: budynek przy ul. Kołłątaja 26a, pierwsze piętro, sala gimnastyczna

Organizator: Europejskie Centrum Edukacji Międzykulturowej

Program artystyczny, który w ciekawy sposób przedstawia sylwetki polskich kobiet, w tym wrocławianek. Wybrano kobiety znane i nieznane, których osiągnięcia nie zawsze były akceptowane i doceniane w dominującym męskim świecie. Wszystkie je łączy mądrość, siła, determinacja, ciekawość świata, odwaga, własny rozwój i realizowanie marzeń oraz dążenie do celu. Informacje o nich przeplatane są muzyką, obrazem, filmem i tańcem. Program kończy się konkursem z nagrodami.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: e-mail: informado.eo@gmail.com w tytule należy napisać: KOBIETY (od 20.09.2025)

Liczba miejsc ograniczona – limit do 25 osób

Wieczorek Taneczny dla Seniorów

Termin: 12.10.2025, godz. 18:00–22:00, wejście od 17:30

Miejsce: Hotel Ibis Styles, pl. Konstytucji 3 Maja 3, I piętro
(obok Dworca Głównego PKP)

Organizator: Fundacja Prototyp im. Leonarda da Vinci, Podwale 70/6

Wieczorki taneczne dla seniorów to wspaniała okazja, aby spędzić czas w miłej atmosferze, poznać nowych przyjaciół i cieszyć się ulubioną muzyką. To wydarzenie pełne radości, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie – od klasycznych walców po energetyczne tańce latynoamerykańskie. Odkryj radość z tańca w grupie rówieśników!

Wydarzenie płatne: wstęp 45 zł/osoba.

Organizator zapewnia: muzykę na żywo – zagra i poprowadzi DJ MARIO; miejsce siedzące przy stoliku dla każdego uczestnika; klimatyzowana sala. Możliwość wniesienia napojów i przekąsek.

Obowiązują zapisy. Informacje dotyczące terminów wydarzeń, rezerwacji miejsc oraz sprzedaży biletów: tel. 512 136 759 - Weronika Szulc.

www.festwalwrocek.pl/repertuar - Facebook: „Potańcówki we Wrocławiu”

13 października, poniedziałek

Przegląd lekowy

Termin: 13.10.2025, godz. 10:00–13:00

Prowadzenie: dr Artur Owczarek, Katedra i Zakład Technologii Postaci Leku, adiunkt Studium Kształcenia Podyplomowego, p.o. Kierownik Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu

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

Zapraszamy na indywidualne konsultacje, w trakcie których zostanie przeprowadzony przegląd lekowy dla seniorów, pomagający zadbać o Państwa bezpieczeństwo oraz lepsze dopasowanie leczenia. Prosimy zabrać

ze sobą z domu wszystkie zażywane przez Państwa preparaty prozdrowotne (leki, suplementy, zioła).

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, karta.seniora@wcrs.pl

14 października, wtorek

„Oczy pełne wspomnień zasługują na jasną przyszłość – zaćma? Nie w moich oczach”. Zaćma – przyczyny, objawy, leczenie. Prelekcja połączona z bezpłatnym badaniem wzroku w kierunku zaćmy

Termin: 14.10.2025, godz. 10:00

Prowadzenie: Ośrodek Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 27 (prelekcja), sala 23 (badanie).

Prelekcja połączona z bezpłatnym badaniem wzroku w kierunku zaćmy. Po zakończeniu prelekcji (od godz. 10:30) każdy uczestnik będzie mógł bezpłatnie zbadać wzrok.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 570 895 810,

e-mail: julianna.galewska@spektrum.wroc.pl

Liczba miejsc ograniczona - do 25 osób

Guzikowy zawrót głowy – warsztaty kreatywne

Termin: 14.10.2025, godz. 10:00–12:30

Prowadzenie: Zespół Pracy Socjalnej i Terapii Zajęciowej

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Mączna 3, Wrocław

Warsztaty plastyczne pod tytułem „Guzikowy zawrót głowy” to kreatywna zabawa, podczas której uczestnicy będą tworzyć unikalne ozdoby i dekoracje z guzików. To doskonała okazja do rozwijania wyobraźni i spędzenia czasu w miłej, twórczej atmosferze.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 376 99 46 (od 19.09. do 25.09.)

Zdrowe plecy, zdrowy kręgosłup

Termin 14.10.2025, godz. 11:00

Prowadzenie: mgr Tomasz Kloch, fizjoterapeuta, przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS

Miejsce: Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS, ul. Aleksandra Ostrowskiego 3, Wrocław

Wykład z ćwiczeniami wzmacniającymi i rozciągającymi, które pomogą zadbać o kręgosłup i zmniejszyć bóle pleców. Dla lepszej postawy i większego komfortu każdego dnia!

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 789 645 238 (w godz. 8:00-15:00),

e-mail: gabinet@pulsantis.pl

Liczba miejsc ograniczona – limit do 10 osób

15 października, środa

Warsztaty z aplikacją Senior Vigor – gimnastyka umysłu zawsze pod ręką!

Termin: 15.10.2025, godz. 10:00

Prowadzenie: Maciej Czerwiński, Piotr Łącki, Adam Musiał

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

Zapraszamy na wyjątkowe warsztaty dla seniorów, podczas których można poznać SeniorVigor – nowoczesną aplikację stworzoną specjalnie z myślą o osobach 60+.

To doskonała okazja, żeby przekonać się, jak wygodnie i z przyjemnością można ćwiczyć pamięć, koncentrację i inne funkcje poznawcze – gdziekolwiek się znajdujemy. Dzięki aplikacji senior zawsze ma swój trening umysłu pod ręką – wystarczy telefon lub tablet.

Podczas spotkania: uczestnicy dowiedzą się jak działa aplikacja i poznają różne rodzaje ćwiczeń (z których od razu można skorzystać).

W tworzeniu Senior Vigor uczestniczył m.in. Piotr Łącki, wrocławski psy-

cholog i autor publikacji o treningu umysłu na emeryturze. Warsztaty będą okazją, by poznać cały zespół pracujący nad aplikacją.

Uwaga: aby wziąć udział w prezentacji, wystarczy mieć ze sobą urządzenie z systemem Android 10 lub nowszym albo iPhone/iPad z iOS 13 lub nowszym.

Wstęp bezpłatny.

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

Liczba miejsc ograniczona – limit do 50 osób

Budowanie odporności psychicznej. Jak radzić sobie w trudnych momentach?

Termin: 15.10.2025, godz. 11:30–13:00

Prowadzenie: Julia Bakhmach, psycholog

Miejsce: DDP, ul. Skoczylasa 8, Wrocław

Podczas warsztatu uczestnicy będą pracować nad zwiększeniem świadomości na temat odporności psychicznej, jej roli w codziennym życiu i jak radzić sobie z trudnościami.

Podczas spotkania poruszone zostaną zagadnienia tj.: co to jest odporność psychiczna i jak pomaga w radzeniu sobie ze stresem, utratą, chorobami i innymi trudnościami życiowymi; jakie są kluczowe elementy odporności psychicznej: elastyczność, umiejętność adaptacji, pozytywne myślenie, zdolność do proszenia o pomoc; jak wiek może wpływać na odporność oraz jakie są sposoby wzmocnienia odporności psychicznej: ćwiczenie pozytywnego myślenia, budowanie poczucia kontroli, pielęgnowanie relacji społecznych.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 732 560 343 (od 1.09.)

Liczba miejsc ograniczona.

Breslau – Wrocław. W sieci połączeń

Termin: 15.10.2025, godz. 12:00

Prowadzenie: Izabela Kupietz, Kustosz Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu.

Miejsce: Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu, ul. Z. Krasińskiego 1, sala dyliżansowa, parter

Przybliżenie wspomnień i relacji wrocławskich pionierów, którzy pozostawili po sobie przekazy barwnie oddające rzeczywistość pierwszych lat po wojnie na Dolnym Śląsku. Cechujące się ogromnym entuzjazmem z jakim pionierzy – pocztowcy zaangażowali się w odbudowę swojego przedsiębiorstwa, miejscowości i regionu. Część z nich będzie elementem towarzyszącym nowej wystawie czasowej w Muzeum pt. „Breslau – Wrocław. W sieci połączeń.”

Zwiedzanie wystawy.

Wstęp bezpłatny. Nie obowiązują zapisy.

Siłownia umysłu – trenuj pamięć i koncentrację

Termin 15.10.2025, godz. 15:00

Prowadzenie: mgr Paweł Stańczyk, psycholog,

Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS

Miejsce: Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS, ul. Aleksandra Ostrowskiego 3, Wrocław

Mózg, podobnie jak ciało, potrzebuje ćwiczeń, aby zachować swoją sprawność. Podczas warsztatu uczestnicy zostaną zaproszeni do wspólnej, przyjaznej i dostosowanej do wieku aktywności, która ma na celu pobudzenie pamięci, koncentracji, myślenia i sprawnego rozwiązania problemów. Każde zadanie treningowe poprzedzone będzie krótkim wprowadzeniem teoretycznym, aby uczestnicy w pełni mogli zrozumieć, w jaki sposób konkretna aktywność wpływa na sprawność ich umysłu.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 789 645 238 (godz. 8:00–15:00),

e-mail: gabinet@pulsantis.pl

Liczba miejsc ograniczona – limit do 20 osób

16 października, czwartek

Dzień otwarty połączony z warsztatami kulinarnymi – Dzień Pieczonego Ziemniaka

Termin: 16.10.2025, godz. 9:00–12:00

Prowadzenie: Anna Pudło, terapeuta zajęciowy, Joanna Chuchrowska, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DDP, ul. Komuny Paryskiej 11 (wejście od podwórza)

Zajęcia kulinarne w grupach w ramach integracji społecznej z elementami rywalizacji oraz quizem. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 343 25 30, e-mail: anna.pudlo@mcus.pl

Przesłuchania do III edycji Senioralnego Festiwalu Piosenki Artystycznej

Termin: 16.10.2025, godz. 9:00–18:00

Prowadzenie: Scena pod Regałem

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

Informacje i zapisy: tel. 794 919 814, e-mail: zgloszenia.sfpa@gmail.com

W ramach festiwalu odbędą się: uroczyste Gale Otwarcia z koncertami gwiazd polskiej estrady w Brzegu i Oleśnicy, warsztaty muzyczne dla finalistów, Krajowy Finał SFGA w Centrum Kultury Agora we Wrocławiu oraz Gala Laureatów.

Szczegóły dostępne na: www.facebook.com/p/Senioralny-Festiwal-Piosenki-Artystycznej-61551992213016/
oraz www.seniorzy.wroclaw.pl

„Sąsiedzi” – zabawy teatralne

Termin: 16.10.2025, godz. 10:30–12:00

Miejsce: DDP nr 2, ul. Semaforowa 5

Organizator: Pracownicy Dziennego Domu Pomocy

Warsztaty teatralne.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 730 113 523

Cukrzyca pod kontrolą

Termin: 16.10.2025, godz. 10:00–13:00

Prowadzenie: dr Marcin Lewicki, specjalista FutureMeds
oraz Franciszek Kędzierski, dietetyk

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 210

Cukrzyca to przewlekła choroba metaboliczna charakteryzująca się podwyższonym stężeniem glukozy (cukru) we krwi, wpływająca na funkcjonowanie całego organizmu.

W Polsce cierpi na nią co 20 osoba, ale liczba ta ciągle rośnie. Obecnie na świecie jest ponad 300 milionów cukrzyków. Na szczęście z cukrzycą można żyć, konieczne jest tylko odpowiednie leczenie i zmiana stylu życia, w tym diety. W trakcie spotkania dowiedzą się Państwo: jakie są objawy, przyczyny i typy tej choroby, jakie badania należy wykonać, żeby zdiagnozować cukrzycę, jak wygląda leczenie?

Dietetyk Franciszek Kędzierski oraz dr Marcin Lewicki, specjalista FutureMeds opowiedzą o objawach i przyczynach cukrzycy, nowoczesnych metodach leczenia i monitorowania choroby, roli diety oraz aktywności fizycznej w kontrolowaniu cukrzycy. Będzie to doskonała okazja do zadania pytań i wymiany doświadczeń. Zapraszamy wszystkich zainteresowanych - zarówno osoby chorujące na cukrzycę, jak i tych, którzy chcą zadbać o zdrowie swoje oraz swoich bliskich.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, karta.seniora@wcrs.pl

17 października, piątek

Familiada – warsztaty usprawniające pamięć

Termin: 17.10.2025, godz. 10:00–12:00

Prowadzenie: Agnieszka Kinasz, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Miejsce: DDP, ul. Kościuszki 67

Odgadywanie haseł w turnieju. Dla wszystkich uczestników wydarzenia przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 341 90 32, e-mail: agnieszka.kinasz@mcus.pl

Wielkie Senioralne Dyktando

Termin: 17.10.2025, godz. 14:00

Prowadząca: Luiza Sadaj-Sado, terapeuta zajęciowy, trener personalny seniora, mgr sportu

Miejsce: DDP Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

Dyktando - sprawdzamy swoją ortografię. Interpunkcja zostanie podana. Dla trzech najlepszych osób przewidywana nagroda.

Wstęp wolny.

Nie obowiązują zapisy.

18 października, sobota

Drzewa – majestatyczne Świątynie Życia. Szlakiem drzew w sztukach plastycznych - spacer tematyczny po wystawach stałych oraz warsztaty plastyczne

Termin: 18.10.2025, godz. 16:00

Prowadzenie: Michał Pieczka, kustosz i edukator muzealny w Dziale Edukacji Muzealnej MNWr

Miejsce: Muzeum Narodowe Wrocław, gmach główny, pl. Powstańców Warszawy 5

Drzewa to najpotężniejsze i chyba najbardziej niezwykle organizmy żywe spotykane na Ziemi. Bez nich właściwie trudno wyobrazić sobie życie w ogóle. Drzewa wszak stanowią schronienie dla niezliczonej ilości mniejszych i większych zwierząt i roślin. Podczas spotkania obejrzymy wspólnie wybrane obrazy ukazujące te wspaniałe rośliny w salach wystaw stałych MNWr. Następnie uczestnicy spotkania wykonają z kolorowego papieru i bibuły reliefy ukazujące drzewa z ich snów. Zapraszamy wszystkich miłośników piękna, natury i sztuki!

Wstęp bezpłatny.

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

20 października, poniedziałek

Przegląd Małych Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim

Termin: 20.10.2025, godz. 10:00–16:00

Miejsce: CK Agora, ul. Serbska 5a

Udział w Przeglądzie Małych Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim to doskonała okazja, żeby odkryć nowe talenty, rozwijać wyobraźnię, wzmocnić pamięć i koncentrację, oderwać się od codzienności, spotkać się z innymi pasjonatami sceny i spędzić niezapomniane chwile w gronie artystycznych dusz.

Uczestnicy wydarzenia wezmą udział w Przeglądzie po wysłaniu zgłoszenia w terminie do 10 października 2025 r. do koordynatora wraz z podpisanym regulaminem, załącznikami, zgodami na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku.

Zgłoszenia kabaretów i teatrów: tel. 609 660 132,

e-mail: klubpolonia@poczta.fm

Szczegółowe informacje na stronie:

www.ckagora.pl i www.seniorzy.wroclaw.pl

Wstęp wolny.

21 października, wtorek

Równowaga i zapobieganie upadkom

Termin 21.10.2025, godz. 11:00

Prowadzenie: mgr Tomasz Kloch, fizjoterapeuta, Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS

Miejsce: Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS, ul. Aleksandra Ostrowskiego 3, Wrocław

Wykład z ćwiczeniami, które poprawiają równowagę, stabilność i siłę mięśni. To praktyczne wsparcie w zapobieganiu upadkom i zwiększaniu pewności siebie w codziennym poruszaniu się.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy tel. 789 645 238 (w godz. 8:00-15:00),

e-mail: gabinet@pulsantis.pl

Liczba miejsc ograniczona – limit do 10 osób

22 października, środa

Efektywni w obliczu kryzysu – warsztat

Termin: 22.10.2025, godz. 11:00

Prowadzenie: Ewa Duda, psychogerontolog i psychotraumatolog, dyrektor Dolnośląskiego Oddziału PCK

Miejsce: DOO PCK, ul. Bujwida 34, sala kominkowa

W czasach kryzysu bardzo ważna jest umiejętność adaptacji do nowych realiów, efektywne zarządzanie zmianą, umiejętność radzenia sobie z emocjami i stresem. Istotnym jest nauczenie się wykorzystywania własnych zasobów, budowanie odporności i przygotowanie się do radzenia sobie z nieprzewidywalnymi sytuacjami.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 16, tel. 71 344 44 44, karta.seniora@wcrs.pl

Sprawne ręce – ćwiczenia dla dłoni i palców

Termin 28.10.2025, godz. 11:00

Prowadzenie: mgr Tomasz Kloch, fizjoterapeuta,

Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS

**Miejsce: Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna PULSANTIS,
ul. Aleksandra Ostrowskiego 3, Wrocław**

Wykład z ćwiczeniami poprawiającymi sprawność dłoni, ruchomość palców i precyzję ruchów. Idealne dla osób z artrozą, po urazach lub po prostu chcących utrzymać dobre funkcjonowanie rąk na co dzień.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 789 645 238 (w godz. 8:00-15:00),

e-mail: gabinet@pulsantis.pl

Liczba miejsc ograniczona – limit do 10 osób

Koncert Big-Bandu AMKL w ramach projektu MUZYKA BEZ GRANIC

Termin: 30.10.2025, godz. 11:00

Prowadzenie: dr Katarzyna Turek, dr Bartosz Pernal

Miejsce: Sala Koncertowa Akademii Muzycznej

im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu, pl. Jana Pawła II nr 2

Koncert Big-Bandu Akademii Muzycznej im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu pod kierunkiem dr. Bartosza Pernala, dedykowany jest głównie osobom wykluczonym społecznie, chorującym, z niepełnosprawnością, które na co dzień nie mogą korzystać z dostępności sztuki muzycznej. Udział obejmują osoby będące w trakcie leczenia, rehabilitacji lub te które, funkcjonują w Dziennych Domach Pomocy, fundacjach, Środowiskowych Domach Samopomocy, środowiskowych świetlicach lub innych instytucjach wspierających i pomagających w obszarze zdrowia i społecznym. Koncert będzie nagrywany i dostęp do niego będzie możliwy dla każdej osoby zainteresowanej.

sowanej, szczególnie w sytuacji niemożliwości uczestniczenia w odbiorze muzyki na żywo. Dodatkowo w ramach obchodów dziesięciolecia Centrum Spotkań Meetingdem - koncert będzie retransmitowany do ośrodków Centrum Spotkań na całym świecie.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 799 30 40 (w godz. 10:00-15:00)

Liczba miejsc ograniczona.

6 listopada, czwartek

Rezyliencja poprzez relacje: jak budować odporność psychofizyczną seniorów – konferencja

Termin: 6.11.2025, godz. 11:00

Prowadzenie: Dzienny Dom Pomocy „Pogodna Jesień”

- Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”

Miejsce: Sala Konferencyjna w Centrum Kongresowym Politechniki Wrocławskiej ul. Janiszewskiego 8, Wrocław budynek D-20, pok. 116

Konferencja dedykowana jest seniorom, specjalistom zajmującym się pomocą i pracą z osobami starszymi: psychologom, terapeutom zajęciowym, lekarzom, osobom opiekującym się seniorami z chorobami neurodegeneracyjnymi, terapeutom dbającym o dobrostan seniorów. Podczas konferencji odbędą się obchody dziesięciolecia Centrum Spotkań Meetingdem.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy: tel. 71 799 30 40, (w godz. 10:00-15:00)

Oferty Partnerów

Wrocławskie Dni Seniora w NFM

Osoby posiadające Wrocławską Kartę Seniora lub Kartę Seniora Aglomeracji Wrocławskiej od 18.08.2025 roku będą mogły zakupić w Kasie NFM bilety na wybrane wydarzenia w specjalnej cenie. Liczba miejsc objętych promocją jest ograniczona.

Parsifal. Koncert w ramach 60 Międzynarodowego Festiwalu Wratistavia Cantans

Termin: 14.09.2025, godz. 19:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna ORLEN

Program: Richard Wagner Parsifal – dramat muzyczny (akt III)

Wykonawcy: Christoph Eschenbach – dyrygent, Nikolai Schukoff – Parsifal (tenor), Tomasz Konieczny – Amfortas (baryton), René Pape – Gurnemanz (bas), Kauno Valstybinis Choras, Robertas Šervenikas – kierownictwo artystyczne Kauno Valstybinis Choras, NFM Filharmonia Wrocławska

Złożony z trzech aktów Parsifal stanowi ukoronowanie twórczości Richarda Wagnera. Nie jest to w żadnym wypadku tradycyjnie pojmowana opera. Sam twórca, chcąc wyróżnić ten utwór spośród swoich dramatów muzycznych oraz podkreślić jeszcze bardziej jego głębię i powagę, użył określenia Ein Bühnenweihfestspiel, co oznacza „uroczyste misterium sceniczne”. Podczas koncertu zamykającego tegoroczną edycję Wratistavii Cantans trzeci akt Wagnerowskiego arcydzieła zabrmi w wykonaniu koncertowym solistów, Koweńskiego Chóru Państwowego i NFM Filharmonii Wrocławskiej, których poprowadzi maestro Christoph Eschenbach.

Oferta specjalna: 45 zł

Szach

Termin: 7.11.2025, godz. 19:00

Miejsce: NFM, pl. Wolności 1, Sala Główna ORLEN

Program: B. Martinů *Échec au roi*, P. Hindemith *Hérodiade*

Wykonawcy: Christoph Eschenbach – dyrygent, NFM Filharmonia Wroclawska

Koncert NFM Filharmonii Wroclawskiej pod batutą maestra Christopa Eschenbacha będzie spotkaniem z muzyką baletową dwóch wybitnych artystów tworzących w pierwszej połowie XX wieku. Jednym z nich jest Bohuslav Martinů, wraz z Bedřichem Smetaną, Antonínem Dvořákiem i Leošem Janáčkem zaliczany do grona największych kompozytorów czeskich. Znakomitym i wszechstronnym twórcą był także Niemiec Paul Hindemith. Niemało ich łączy – dorobki obydwu są bardzo obszerne, interesowało ich wiele form i gatunków. Obaj zaczęli kariery jako *enfants terribles* ostentacyjnie lekceważący konwenanse, wprowadzający do swoich dzieł elementy muzyki rozrywkowej.

Oferta specjalna: 30 zł

Filmowy Klub Seniorów w kinie DCF

Termin: 2.09, 9.09, 16.09, godz. 12:00

Miejsce: kino DCF, ul. Piłsudskiego 64a

Prowadząca: Małgorzata Konieczna

Filmowy Klub Seniorów w kinie DCF od kilkunastu lat gromadzi stałą grupę seniorów i senierek zainteresowanych kulturą filmową. W programie cyklu znajdują się nie tylko propozycje z bieżącego repertuaru, ale także nieco starsze tytuły, dobierane z myślą o filmowych preferencjach dojrzałej publiczności. Każdy z seansów pozwala na poznanie ciekawych historii, przeżycie pełnego wachlarzu emocji i niejednokrotnie zmianę perspektywy. Po seansach w największej sali kinowej Dolnośląskiego Centrum Filmowego, w komfortowej atmosferze chętni widzowie wymieniają się wrażeniami i opiniami na temat filmu. Aktualny repertuar Filmowego Klubu Seniorów na stronie internetowej www.dcf.wroclaw.pl oraz w formie ulotek dostępnych w kinie i filach Miejskiej Biblioteki Publicznej we Wrocławiu.

Seanse Filmowego Klubu Seniorów w każdy wtorek o godzinie 12:00
Bilety na pojedynczy w seans w cenie 16 zł można kupić przez internet
oraz bezpośrednio przed seansem w kasach kina.

Ośrodek Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM

ul. Zaolziańska 4, Wrocław

Bezpłatne badanie okulistyczne pod kątem zaćmy w terminach:

12.09.2025 r. (piątek) w godz. 14:00–19:00,

26.09.2025 r. (piątek) w godz. 14:00–19:00

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy e-mail: marketing@spektrum.wroc.pl

lub tel. 570 895 810

Liczba miejsc ograniczona – 10 osób na każdy z terminów.

Rada Osiedla Stare Miasto

Piknik

Termin: 20.09.2025, sobota godz.11:00-19:00

Miejsce: pl. Solny, Rynek

W trakcie pikniku zaplanowano:

- warsztaty „zielony Wrocław” i segregację odpadów z możliwością oddania odpadów problemowych w ramach akcji SZOP i Szot,
- możliwość wymiany ubrań w akcji „Wieszak Ostatniej Szansy”
- występy i warsztaty wrocławskich chórów: Staromiejskiego Chóru Osiedlowego, chóru Grunwald, Basilica Cantans i Przedmieścia Oławskiego,
- punkt wymiany książek – MBP filia Szewska,
- punkty gastronomiczne

Wstęp wolny

Stowarzyszenie Zakochaj się w Polsce

U podnóża Karkonoszy: Jagniątków - Pakoszów - Podgórzyn – wycieczka
Termin: 1.10.2025, wyjazd o godz. 7:00

Prowadzenie: Anna Zwiech, prezes Stowarzyszenia Zakochaj się w Polsce

Zapraszamy na wycieczkę pt. U podnóża Karkonoszy. Wyjazd ma charakter rekreacyjny, przebiega w bezpośrednim kontakcie i otoczeniu przyrody, pozwala odpocząć i oderwać się od codziennych obowiązków. Na szlaku odwiedzimy malowniczy, choć rzadko odwiedzany przez turystów Wodospad na potoku Podgórna, gdzie wody opadają kaskadami z progu skalnego o wysokości 10 m, co czyni wodospad Podgórzyn trzecim co do wielkości wśród wodospadów w polskiej części Karkonoszy. Na trasie Muzeum - Dom Gerharta Hauptmanna oraz rezydencje w Pakoszowie i Stanisławowie (zwiedzanie). Do innych niezwykłych atrakcji należy huta szkła kryształowego Julia, w której cały proces produkcji odbywa się ręcznie, to jeden z niewielu istniejących takich producentów szkła użytkowego w Polsce. Huta Julia jest dziś jedyną ocalałą pamiątką po wspaniałych szklarskich tradycjach tej części Karkonoszy. Idea krajoznawcza Stowarzyszenia Zakochaj się w Polsce jest skierowana do osób, które chcą wiedzieć więcej o naszym kraju, są ciekawe nieznanymi miejscami, jak również gotowe na poznawanie nowych szlaków tematycznych, atrakcji kulturowych i przyrodniczych Polski. Stowarzyszenie zaprasza do współpracy wszystkie osoby zakochane w Polsce i chcące odkrywać jej piękno.

Koszt wyjazdu: 190 zł/1 osoba, kameralna grupa.

Obowiązują zapisy: tel. 604 94 89 81

www.zakochajsiewpolsce.org

www.facebook.com/zakochajsiewpolsce.org

GEERS

W oddziale GEERS, ul. Piaskowa 1 we Wrocławiu, w terminie 22.09-26.09.2025, każda osoba nosząca aparat słuchowy będzie mogła bezpłatnie wymienić elementy eksploatacyjne w aparatach słuchowych (wężyki, rożki, filtry).

PENTA HOSPITALS POLSKA

Zdrowie Seniora pod kontrolą - pakiety badań ze zniżką

W ramach Dni Seniora 2025, przychodnie EuroMediCare we Wrocławiu przygotowały specjalną ofertę dla Seniorów. W dniach 19.09-19.10. będą mieli Państwo możliwość skorzystania z pakietów badań dostosowanych do potrzeb Seniorów z 20% zniżką. Zadbaj o swoje zdrowie, wybierając jeden z przygotowanych pakietów dla Seniorów. Szczegółowy wykaz pakietów dostępny na stronie: www.euromedicare.pl/pakiety-laboratoryjne Regulamin promocji dostępny jest na stronie www.euromedicare.pl w zakładce „Dla Pacjenta”.

Miejsca:

Przychodnia Wrocław Powstańców Śląskich, Przychodnia Wrocław Zatorska, Przychodnia Wrocław Wejherowska, Przychodnia Wrocław Krzywoustego, Przychodnia Wrocław Łowiecka, Przychodnia Wrocław Pilczycka

HQ Fotolab

Laboratorium Fotografii Cyfrowej
ul. Jerzego Bajana 1, lok 119 (I piętro Hala Tęcza), Wrocław
tel. 731 755 377

Podczas Dni Seniora Wrocław 2025 HQ Fotolab proponuje 25% zniżki na kubek ze zdjęciem czy napisem. Odbiór kubka z nadrukiem tego samego dnia.

Salon Fryzjerski DOR-FRYZ, Dorota Zalewska

ul. Pomorska 19, Wrocław

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora

- zniżka 20% na usługę strzyżenia włosów.

Obowiązuje wcześniejsze umówienie terminu strzyżenia

pod nr tel. 509 011 838

lub e-mail: dor-fryz@wp.pl

LOOK SALON OPTYCZNY Bartłomiej Silkowski

ul. Bulwar Ikarów 15/6a Wrocław

Z okazji wrocławskich Dni Seniora pakiet kompleksowej kontroli i ochrony wzroku w specjalnej cenie: 299 zł

Obejmuje:

- okulary korekcyjne,
- kontrolne badanie siatkówki, dzięki któremu możliwe jest wczesne wykrycie zwyrodnienia plamki żółtej AMD, jaskry i retinopatii cukrzycowej,
- kontrola ostrości wzroku i zaćmy,
- pomiar ciśnienia wewnątrzgałkowego

Zapisy i rejestracja wizyty, tel. 502 568 204

Panipomocna.pl Elwira Wielgus

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora - zniżka na kompleksowe sprzątnięcie, mycie okien, prasowanie, przy zamówieniu jednorazowej usługi wartej minimum 100 zł.

tel. 606 771 204

e-mail: biuro@panipomocna.pl

Wycieczkinamedal.pl

Organizator: Wojciech Birut Wycieczkinamedal.pl

Wycieczka Północne Podlasie

Termin: 9–13.09.2025

1 dzień, 9.09.2025, start o godz. 1:00

– przejazd autokarem do Białegostoku.

Śniadanie. Zwiedzanie Białegostoku z przewodnikiem:

Pałac Branickich, ogrody francuskie, planty, Rynek Kościuszki z ratuszem, pomnik Ludwika Zamenhafa, archikatedra katolicka. Czas wolny.

Zakwaterowanie w hotelu w Białymstoku, obiadokolacja i nocleg.

2 dzień, 10.09.2025, śniadanie. Przejazd do Tykocina i zwiedzanie zamku i miasteczka - perły polskiego baroku - „Most Przyjaźni”, Alumnat, Kościół Św. Trójcy, Rynek Stefana Czarnieckiego. Wejście do synagogi w Tykocinie – zwiedzanie XVII-wiecznej synagogi w Europie. Czas wolny. Przejazd do Kiermus, zwiedzanie kaszteliku w Kiermusach - oryginalne stroje z kul-

towych filmów Jerzego Hoffmana oraz wystawa Ikon „Sacrum i Profanum”.
Powrót do Białegostoku. Obiadokolacja, nocleg.

3 dzień, 11.09.2025, śniadanie. Przejazd w kierunku Puszczy Białowieskiej. Wejście do Rezerwatu Żubrów, zobaczymy koniki polskie typu tarpan, rysia, wilki, żubry, żubronie, łosia, sarny i dziki. Przejazd do Białowieży. Spacer po Parku Pałacowym. Wejście do Muzeum Przyrodniczo-Leśnego Białowieskiego Parku Narodowego. Czas wolny. Spacer po Krainie Otwartych Okienic. Zwiedzanie najpiękniejszej drewnianej cerkwi na Podlasiu w Puchłach. Powrót do Białegostoku, obiadokolacja, nocleg.

4 dzień, 12.09.2025, śniadanie. Przejazd do katolickiego sanktuarium w Świętej Wodzie. Spacer na Górę Krzyży, nabranie wody ze świętego źródła. Przejazd do Supraśla. Wejście do 500-letniego męskiego monasteru prawosławnego, wpisanego na Listę Pomników Historii Polski. Spacer: Pałac Buchholza, szlak filmowy, bulwary Wołkowa, domy tkaczy, Dom Ludowy, kościoły supraskie z zewnątrz. Obiad regionalny - babka ziemniaczana w Restauracji Łukaszówka. Przejazd w kierunku Kruszyńian przez Puszcę Knyszyńską i Krynki. Zwiedzanie meczetu i mizaru, poznanie kultury i religii polskich Tatarów. Przejazd do Białegostoku przez Sokółkę – wizyta w sanktuarium, w miejscu cudu eucharystycznego. Powrót do Białegostoku. Obiadokolacja i nocleg.

5 dzień, 13.09.2025, po śniadaniu wykwaterowanie z hotelu. Zwiedzanie cerkwi św. Ducha – jednej z największych cerkwi w Europie. Zwiedzanie Muzeum Pamięci Sybiru. Obiad-degustacja kuchni tatarskiej. Wyjazd w drogę powrotną – zakończenie wycieczki w godzinach wieczornych.

Cena 1650 zł/os.

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej) cena 1565 zł/os.

Dodatkowy koszt - bilety wstępu, lokalni przewodnicy: 150 zł/os. (zabieramy ze sobą na wycieczkę)

Wojciech Birut Wycieczkinamedal.pl
ul. Gustawa Morcinka 16A/3, Głogów
tel. 660 416 146
e-mail: w.birut@wycieczkinamedal.pl

Wycieczka: Górny Śląsk: Pszczyna, Tychy, Katowice, Zabrze

Termin: 9–10.10.2025

W programie:

1 dzień, 9.10.2025, rozpoczęcie wycieczki, godz. 6:00 przejazd do Pszczyny. Zwiedzanie z przewodnikiem zamku nazywanego Perłą Górnego Śląska – dawnej rezydencji rodziny von Pless. Przejazd do Tych, wizyta w Tyskich Browarach Książęcych – zwiedzanie Centrum Sztuki Piwowarskiej. Regionalna obiadokolacja ze śląskimi potrawami w restauracji. Nocleg w Katowicach.

2 dzień, 10.10.2025, śniadanie i wykwaterowanie z hotelu. Spacer z przewodnikiem po centrum Katowic. Zobaczymy m.in. Spodek i zabytkowe dzielnice Giszowiec i Nikiszowiec. Czas wolny na obiad we własnym zakresie. Przejazd do Zabrza. Wizyta w Sztolni Królowej Luizy i podziemny - unikatowy ponad kilometrowy spływ łodziami w dawnej kopalni węgla kamiennego. Wyjazd w drogę powrotną. Zakończenie wycieczki w godzinach wieczornych.

Cena: 590 zł/os.

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej cena 560 zł/os.

Dodatkowy koszt biletu wstępu i regionalni przewodnicy: 175 zł/os.

Szczegółowe informacje i zapisy u organizatora:

Wojciech Birut Wycieczkinamedal.pl
ul. Gustawa Morcinka 16A/3, Głogów
tel. 660 416 146
e-mail: w.birut@wycieczkinamedal.pl

Wczasy dla Seniorów 2025. Świnoujście

Organizator: Biuro Turystyczne Bratniak

Miejsce: kompleks dwóch budynków „Karkonosze” i „Temida” usytuowane w centrum dzielnicy nadmorskiej, 80 m od wejścia na plażę.

Wszystkie pokoje z łazienką, TV, Internetem:

- ośrodek Temida w terminach sb-sb: 13.09-28.09, koszt 1280 zł/os. oraz 28.09-18.10. koszt 1220zł/os.
- ośrodek Karkonosze w terminach: nd-nd: 13.09-28.09, koszt 1345 zł/os. oraz 28.09-18.10. koszt 1280 zł/os.

W cenie: 7 noclegów z wyżywieniem 3x dziennie.

Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy.

Szczegóły oferty w biurze rezerwacji.

Biuro Turystyczne Bratniak

Rynek 56/57/3, Wrocław

tel. 697 094 500; 71 344 82 48

www.bratniak.turystyka.pl, info@bratniak.turystyka.pl

Wczasy dla Seniorów 2025. Kudowa Zdrój

Organizator: Biuro Turystyczne Bratniak

Miejsce: „Willa Pod Gwiazdami” 300 m od Parku Zdrojowego i Pijalni Wód Mineralnych. Wszystkie pokoje z łazienką, TV LCD, internetem.

Cena we wrześniu 1355 zł/os, październik 1130 zł/os.

W cenie: 7 noclegów z wyżywieniem 2x dziennie,

1x masaż klasyczny częściowy, 1x lampa sollux.

Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy.

Szczegóły oferty w biurze rezerwacji.

Biuro Turystyczne Bratniak

Rynek 56/57/3, Wrocław

tel. 697 094 500; 71 344 82 48

www.bratniak.turystyka.pl, info@bratniak.turystyka.pl

ORGANIZATORZY I PARTNERZY
DNI SENIORA WROCŁAW 2025

1. Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego
– Wrocławskie Centrum Seniora
2. Akademia Dźwięku Legato, Klaudiusz Leśniak
3. Akademia Muzyczna im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu
4. Anna Zwiech, Stowarzyszenie Zakochaj się w Polsce
5. Audiofon, sieć gabinetów audiologicznych w całej Polsce,
aparaty słuchowe
6. Avicenna Oil
7. Backapp Sp. z o.o. - multimedialny system treningowy tryVinci
8. Biuro Turystyczne BRATNIAK
9. Bogusława Franczak - menadżer Forever
10. CAL Borek
11. CAL Psie Pole
12. CAL Zakrzów
13. CAL Złotnickie Centrum Spotkań
14. CENTRUM MEDYCZNE FUTUREMEDS
– PARTNER STRATEGICZNY DNI SENIORA WROCŁAW 2025
Sieć nowoczesnych placówek medycznych zajmujących
się prowadzeniem badań klinicznych
15. Centrum Biblioteczno - Kulturalne Fama
16. Centrum Językowe 5 o'Clock
17. Centrum Kultury Agora
18. Centrum Medyczne Trialmed (dawniej Synexus)
19. CREATOR Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji we Wrocławiu
- PARTNER STRATEGICZNY DNI SENIORA WROCŁAW 2024
20. doba.pl
21. Dolnośląskie Centrum Filmowe DCF
22. Dolnośląski Festiwal Nauki
23. Dolnośląski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża
24. Dolnośląski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia
25. Dolnośląski Uniwersytet Trzeciego Wieku
przy Uniwersytecie Dolnośląskim DSW

26. Dolny Śląsk Punkt Informacyjny InfoNiepełnosprawni
27. DOR-FRYZ, zakład fryzjerski Dorota Zalewska
28. Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
29. Dzielne Domy Pobytu: ul. Semaforowa, Karmelkowa, Skoczylasa, Żeromskiego, Skwierzyńska, Komuny Paryskiej, Kaletnicza, Mączna, Rędzińska, Litewska
30. Dzienny Dom Senior + przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Oleśnicy
31. Dr Artur Owczarek, Katedra i Zakład Technologii Postaci Leku, p.o. Kierownik Wydziału Farmaceutycznego Uniwersytetu Medycznego im. Piastów Śląskich we Wrocławiu
32. Europejskie Centrum Edukacji Międzykulturowej we Wrocławiu
33. Franciszek Kędziński, dietetyk
34. Fundacja Mniej Więcej
35. Fundacja Mosty Serc
36. Fundacja Odkrywamy Nieznane
37. Fundacja Patroni
38. Fundacja Prototyp im. Leonardo da Vinci
39. Gazeta Senior
40. GEERS Dobry Słuch
41. Głos Seniora
42. Gracje - senioralny zespół taneczny
43. Grupa Aktywne Wrocławianki przy WCS
44. Grupa Niespodzianki przy WCS
45. Grupa O-CAL-eni przy WCS
46. Grupa Rekreacyjno - Sportowa przy WCS
47. Grupa taneczna CAPITANGO
48. Grupa taneczna Dance Country Senior
49. Grupa taneczna NESTOR z UTW przy AWF
50. Grupa taneczna z Klubu Seniora Nazaret
51. HQ Fotolab-Laboratorium Fotografii Cyfrowej
52. Infinity Health Center Klinika Medycyny Regeneracyjnej
53. Kabaret Odłam
54. Kancelaria Adwokacka Ambicki Trela
55. KAWON-HURT Nowak Sp. j. Zakład Zielarski
56. Klub Muzyki i Literatury

57. Klub Seniora Kuźniki
58. Klub Seniora Marysieńka
59. Klub Promyk, Międzypokoleniowe Centrum Kultury SM Cichy Kącik
60. Klub Seniora przy Parafii św. Kazimierza
61. Kino Nowe Horyzonty
62. Kocham Wrocław
63. Komenda Miejska Policji we Wrocławiu
64. Krajowa Izba Fizjoterapeutów
65. Krzysztof Strecker - koordynator Przeglądu Małych Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim
66. Maciej Kijowski, doktor nauk prawnych
67. Marek Bułaj, fotograf
68. MCUS-Miejskie Centrum Usług Socjalnych
69. MPK sp. z o.o. we Wrocławiu
- Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne
70. Muzeum Architektury
71. Muzeum Narodowe we Wrocławiu
72. Muzeum Poczty i Telekomunikacji
73. Narodowe Forum Muzyki
74. Opera Wrocławska
75. Panipomocna.pl Elwira Wielgus, usługi porządkowe, sprzątnięcie mieszkań i domów
76. Partner Papes Sebastian Bigos
77. PENTA HOSPITALS POLSKA – PARTNER STRATEGICZNY DNI SENIORA WROCŁAW 2025, sieć Przychodni EuroMediCare: Przychodnia Wrocław Powstańców Śląskich, Przychodnia Wrocław Zatorska, Przychodnia Wrocław Wejherowska, Przychodnia Wrocław Krzywoustego, Przychodnia Wrocław Łowiecka, Przychodnia Wrocław Pilczycka
78. Piotr Łącki - psycholog, autor książek, podróżnik, przewodnik miejski
79. POLSKA GRUPA UZDROWISK SP. Z O.O.
– PARTNER STRATEGICZNY DNI SENIORA WROCŁAW 2025, w jej skład wchodzi: Uzdrowisko Świeradów, Uzdrowisko Cieplice, Uzdrowiska Kłodzkie, Uzdrowisko Połczyn
80. Polski Komitet Pomocy Społecznej – Oddział Wrocławski
81. Polski Związek Emerytów i Rencistów

82. Pulsantis – Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna
83. Polskie Stowarzyszenie Użytkowników Aparatów Słuchowych
84. Rada Osiedla Psie Pole-Zawidawie
85. Radio Pogoda
86. Restauracja UMAMI
87. SeniorApp
88. Salon Optyczny Look – Bartłomiej Silkowski
89. Scena pod Regałem
90. SPEKTRUM Ośrodek Okulistyki Klinicznej
91. Stowarzyszenie Aglomeracja Wrocławska
92. Stowarzyszenie Mali bracia Ubogich
93. Stowarzyszenie Zmieniaj Zakrzów
94. Straż Miejska Wrocławia
95. Szkolny Związek Sportowy
96. Szkoła Podstawowa nr 29 we Wrocławiu
97. TVP 3 Wrocław
98. TVP Info
99. Uniwersytet Dolnośląski DSW
100. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim
101. Wycieczkinamedal.pl Wojciech Birut
102. Wrocławska Rada Seniorów
103. ZDiUM – Zarząd Dróg i Utrzymania Miasta we Wrocławiu
104. Zakład Ubezpieczeń Społecznych

