

Dni SENIORA

Wrocław 2026



Świętuj razem z nami!

18.09-25.10

Organizator



wrocławskie
centrum rozwoju
społecznego



Urząd Miejski
Wrocławia



wrocławskie
centrum seniora

Partnerzy strategiczni



FutureMeds



Polska Grupa
Uzdrowisk



PentaHospitals



senevida



Patronaty medialne



TVP | info _



KOCHAM
WROCŁAW
SPÓŁNOTA MIĘDZYLUDZKA NA MIŁOŚĆ



W harmonogramie znajdują się informacje o wydarzeniach przygotowanych specjalnie przez Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego-Wrocławskie Centrum Seniora i Partnerów Wrocławskiej Karty Seniora w ramach Dni Seniora Wrocław 2026 oraz inicjatywy proponowane przez organizacje, firmy, instytucje partnerskie, realizowane w ciągu całego roku.

Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian w harmonogramie oraz nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia uniemożliwiające realizację planowanych wydarzeń.

INAUGURACJA DNI SENIORA WROCŁAW 2026

Termin: 18.09.2026, 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 2026: Narodowy Fundusz Zdrowia, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Komenda Miejska Policji we Wrocławiu, Stowarzyszenie Aglomeracja Wrocławska, wroclaw.pl, Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, Radio Pogoda (studio plenerowe w godz. 12:00–16:00). Stanowiska Partnerów Strategicznych Dni Seniora: FutureMeds, Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji Creator, Senevida (Grupa Penta Hospitals Polska), Polska Grupa Uzdrowisk Sp. z o.o., Endless Mind. W Punkcie Informacyjnym dla Seniorów WCRS-WCS wydawanie Wrocławskiej Karty Seniora.

Bezpłatne badania i konsultacje, pokazy senioralnych grup tanecznych, występy wokalne dzieci i młodzieży

godz. 14:30

Marsz Kapeluszy wokół Ratusza

godz. 15:00–16:00

Scena Pl. Gołębi (Rynek)

Uroczysta inauguracja Dni Seniora z udziałem władz Wrocławia.

W programie: wręczenie symbolicznych kluczy do bram miasta

Senioralnej Parze Królewskiej, certyfikatów „Miejsca Przyjazne Seniorom”, statuetek „Przyjaciel Seniorów”, nagród dla laureatów konkursu „Kapelusz i kreacja to najlepsza kombinacja!” oraz na stylizację łączącą pokolenia.

godz. 16:00–18:00

Pl. Gołębi (Rynek)

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

Wstęp bezpłatny.

18 września, piątek

Bezpłatne badanie gęstości kości dla Pań po 60. roku życia

Termin: 18.09.2026, godz. 9:00–17:00

Miejsce: Osteobus na Placu Solnym we Wrocławiu

Organizator: Centrum Medyczne FutureMeds – Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2026

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.

19 września, sobota

Spotkanie z cyklu „Jazda Poetycka”

Termin: 19.09.2026, godz. 19:00

Miejsce: Klub Proza, Przejście Garncarskie 2

Prowadzenie/organizator: Teatr Polski we Wrocławiu, Wrocławski Dom Literatury

Zapraszamy na Jazdę Poetycką – spotkanie, podczas którego poezja czytana przez aktorów Teatru Polskiego we Wrocławiu i zaproszonych gości spotyka się z muzyką na żywo. Jest to przestrzeń zarówno dla miłośników literatury, jak i osób dopiero odkrywających poezję. W świecie zdominowanym przez pośpiech i nadmiar komunikatów Jazda Poetycka pozostaje zaproszeniem do uważnego słuchania słowa, muzyki i drugiego człowieka.

Wstęp płatny.

Koszt wejściówki 1 zł. Sprzedaż będzie prowadzona na stronie teatru: www.teatrpolski.wroc.pl

21 września, poniedziałek

Złapać chwilę. Warsztaty uważnego patrzenia z fotografią**Termin:** 21.09.2026, godz. 10:00–13:00**Miejsce:** WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, Pl. Dominikański 6, s. 27**Prowadzenie:** Małgorzata Pacholska (Migawki Wnętrza)

Małgorzata Pacholska (Migawki Wnętrza) zaprasza na niespieszne spotkanie, które będzie prawdziwą „chwilą oddechu” od codziennych spraw w ramach Wrocławskich Dni Seniora. Warsztaty dla osób lubiących piękne obrazy i spokojną rozmowę w miłym towarzystwie.

Podczas spotkania połączymy świat fotografii ze specjalnymi kartami uważności. Będziemy wspólnie, bez pośpiechu oglądać autorskie zdjęcia prowadzącej warsztat, odkrywać ukryte w nich detale i dzielić się pozytywnymi skojarzeniami. Na koniec, przy użyciu papieru i tradycyjnych fotonaróżników retro, każdy z uczestników oprawi wybraną przez siebie fotografię i nada jej własny tytuł. Stworzona w ten sposób pamiątkowa karta jest prezentem od prowadzącej i wraca z Państwem do domu.

Ważne: Warsztaty mają charakter czysto relaksacyjny. Niepotrzebny jest aparat ani telefon. Wszystkie materiały będą czekać na miejscu.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 601 313 383.

Liczba miejsc ograniczona do 14 osób.

22 września, wtorek

„Spotkanie z Policją – bezpieczeństwo na co dzień”. Warsztaty**Termin:** 22.09.2026, godz. 10:00**Miejsce:** teren Oddziałów Prewencji Policji we Wrocławiu, ul. Połbina 1

Program wydarzenia: wykład dotyczący bezpieczeństwa oraz cyber-bezpieczeństwa, inscenizacja zbierania śladów kryminalistycznych na miejscu zdarzenia, pokaz tresury psów służbowych, praktyczne zajęcia z obsługi defibrylatora AED i pierwszej pomocy, prezentacja specjalistycznego sprzętu wykorzystywanego przez Policję.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 344 44 44
lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl
Liczba miejsc ograniczona do 30 osób.

Integracyjny Turniej Gry w Boule

Termin: 22.09.2026, godz. 11:00–15.00

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

Prowadzenie: Weronika Sagan, instruktorka ds. kulturalno-oświatowych

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

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy do 20.09.2026 pod nr tel. 71 354 98 94 lub e-mail: weronika.sagan@mcus.pl

„Przestaw literę” – derywacja początkiem wielkiej przygody słownej

Termin: 22.09.2026 r. godz. 10:00–12:00

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

Prowadzenie: Agnieszka Dembska, instruktor ds. kulturalno-oświatowych

Ćwiczenia pamięci i koncentracji poprzez słowotwórstwo. Czy uda nam się pobić rekord tworzenia nowych słów? Zapraszamy do zabawy w miłej atmosferze.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 361 23 11 lub e-mail: agnieszka.dembska@mcus.pl

„Moja przyszłość, moje wybory – jak przygotować się na kolejne lata życia”

Termin: 22.09.2026, godz. 13:00

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, Pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Joanna Mainka, psychogerontolog

Organizator: Senevida (Grupa Penta Hospitals Polska) – Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2026

Czy planowanie przyszłości może dawać wolność? Zapraszamy na spotkanie dedykowane aktywnym seniorom, którzy chcą trzymać rękę na

pulsie i z wyprzedzeniem zadbać o swój komfort i bezpieczeństwo. Planowane zagadnienia podczas spotkania: prawo i decyzyjność, czyli „Nic o mnie beze mnie”; dom, który wspiera, czyli proste sposoby na dostosowanie mieszkania do zmieniających się potrzeb; strategia dla bliskich, czyli jak rozmawiać z rodziną o swoich oczekiwaniach, by zdjąć z nich ciężar trudnych decyzji w przyszłości; gdzie będę mieszkać? Przegląd opcji. Każdy uczestnik otrzyma wzór praktycznego narzędzia „Karty Preferencji Opiekuńczych”. Wspólnie nauczymy się, jak samodzielnie zaprojektować swoją przyszłość.

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

23 września, środa

„Zdobywamy Koronę GÓRek Wrocławia”. Spacer

Termin: 23.09.2026, godz. 11:00

Miejsce: zbiórka na przystanku tramwajowym linii 2 i 10 „Urząd Wojewódzki-Muzeum Narodowe”

Prowadzenie: grupa o-Cal-eni, aktywnie działająca przy WCRS-Wrocławskim Centrum Seniora

Spacer kończy się uroczystym podsumowaniem we Wrocławskim Centrum Seniora, Pl. Dominikański 6, s. 27, ok. godz. 12:00. Wydarzenie jest zwieńczeniem dwumiesięcznych pieszych wędrówek seniorów po miejskich górkach i wzniesieniach.

Szczegóły na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl

Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

Twórczy relaks - warsztaty artfulness

Termin: 23.09.2026, godz. 14:00

Miejsce: DDP Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

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

Warsztaty artfulness, czyli twórcza medytacja podczas spontanicznego rysowania. Zapraszamy do poznania metody doskonałej na wyciszenie i relaks.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 782 35 06
w godz. 9:00–15:00

Liczba miejsc ograniczona do 15 osób.

Zabawa taneczna

Termin: 23.09.2026, godz. 15:00–17:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Mączna 3

Prowadzenie: Zespół Pracy Socjalnej i Terapii Zajęciowej DPS, ul. Mączna

Zabawa taneczna z okazji Dni Seniora odbędzie się w Klubie DPS Mączna i będzie dostępna dla Mieszkańców DPS oraz Seniorów ze środowiska lokalnego, którzy chcą wspólnie potańczyć. W programie: tańce przy muzyce, konkursy, rozmowy i wspólna zabawa w miłej atmosferze.

Wstęp bezpłatny, zapisy do 21.09.2026, tel. 71 376 99 10 lub e-mail:
aleksandra.lazarek@mcus.pl

W rytmie radości. Warsztaty taneczne

Termin: 23.09.2026, godz. 16:00

Miejsce: ODT Światowid, ul. Sempołowskiej 54a

Prowadzenie: Bożena Sakidon-Krzysiak, trenerka tańca

Organizator: Senevida (Grupa Penta Hospitals Polska) – Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2026 we współpracy z Radą Osiedla Biskupin -Sępólno-Dąbie-Bartoszewice, ODT Światowid

Zapraszamy na warsztaty taneczne, które rozruszają każdego. Bez względu na to, czy taniec towarzyszy Państwu od lat, czy dopiero chcecie postawić swoje pierwsze kroki – te zajęcia są stworzone właśnie dla Was! Spotkanie poprowadzi trenerka tańca, która potrafi zarazić swoją niezwykłą, pozytywną energią nawet najbardziej nieśmiałe osoby. Pod jej okiem poczujecie się Państwo pewnie, swobodnie i bezpiecznie.

Wstęp bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona do 30 osób, obowiązują zapisy: zgłoszenie wyłącznie przez wysłanie sms pod nr tel. 697 230 383 z dopiskiem: warsztat taneczny Światowid

24 września, czwartek

Trening prozdrowotny dla Seniorów w praktyce

Termin: 24.09.2026, godz. 11:30–12:30

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Karmelkowa 25

Prowadzenie: Ewelina Majewska-Lichtarska, fizjoterapeutka

Zajęcia praktyczne będą obejmować ćwiczenia prozdrowotne dostosowane do możliwości funkcjonalnych seniorów. Uczestnicy poznają techniki poprawiające mobilność, równowagę i siłę, które mogą być wykorzystywane w codziennej aktywności.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 508 196 487,
e-mail: elzbieta.matkowska@mcus.pl

Dni Seniora na Ciepłej: Radość w codziennym ruchu – ćwiczenia na równowagę i koordynację. Warsztat

Termin: 24.09.2026. godz. 11:00–12:30

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15B, sala gimnastyczna, I piętro, s. 205

Prowadzenie: Kasia Krawczyk, certyfikowana nauczycielka jogi, medytacji i oddechu, założycielka Studia „Oddech” w Bielanych Wrocławskich, terapeutka zajęciowa Dziennego Domu Pomocy „Na Ciepłej”

Ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynację u seniorów są kluczowe dla utrzymania samodzielności, zmniejszenia ryzyka upadków

oraz poprawy ogólnej jakości życia. Wzmacniają mięśnie potrzebne do codziennego funkcjonowania, wspierają pracę mózgu i mogą pozytywnie wpływać na zdrowie psychiczne. Ćwiczenia wykonujemy na stojąco przy drabinkach.

Wstęp bezpłatny, zapisy tel. 71 799 30 40 w godz. 10.00–15.00.

Liczba miejsc ograniczona do 10 osób.

Równowaga na co dzień. Jak wzmocnić ciało ruchem i bezpiecznie urządzić codzienność

Termin: 24.09.2026, godz. 13:00

Miejsce: Klub Promyk Międzypokoleniowe Centrum Kultury,
ul. Ścinawska 20

Prowadzenie: Paulina Sas-Sielecka, fizjoterapeutka

Organizator: Senevida (Grupa Penta Hospitals Polska) – Partner Strategiczny
Dni Seniora Wrocław 2026

Zapraszamy na aktywne warsztaty z fizjoterapeutką. Podczas spotkania dowiesz się, jak codzienne nawyki i proste ćwiczenia mogą skutecznie chronić przed upadkami. Wspólnie wzmocnimy mięśnie, potrenujemy równowagę i nauczymy się, jak w prosty sposób zmienić swoje mieszkanie w przestrzeń całkowicie bezpieczną i komfortową. Wymagany wygodny strój do ćwiczeń.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy: e-mail: klubpromyk@gmail.com

Liczba miejsc ograniczona.

Niepoznana Polska – krajoznawczy szlak „Zakochaj się w Polsce”. Spotkanie i prezentacja multimedialna

Termin: 24.09.2026, godz. 14:00

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, Pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Anna Zwiech, prezes Stowarzyszenia Zakochaj się w Polsce

Zapraszamy osoby poszukujące nieznanymi miejsc, ciekawych tajemnic przeszłości, gotowych na poznawanie nowych szlaków tematycznych,

atrakcji kulturowych i przyrodniczych Polski, osoby zakochane w Polsce, chcące odkrywać jej piękno. Spotkanie wraz z pokazem prezentacji multimedialnej przybliży różnorodność krajobrazową Polski i jej walory kulturowe, wskaże wyjątkowe miejsca, ciekawostki architektoniczne, podkreśli szczególną rolę stowarzyszenia w promowaniu dziedzictwa kulturowego i odmienność organizacyjną, tematyczną wobec turystyki masowej. Pokaz prezentacji oparty jest o bogactwo fotografii pochodzące ze zbiorów prezes stowarzyszenia.

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 do 25 osób.

Wzmacnianie całego ciała

Termin: 24.09.2026, godz. 14:00

Miejsce: DDP Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

Prowadzenie: Luiza Sadaż-Sado, terapeutka zajęciowa, trenerka personalna seniora, mgr sportu

Ćwiczenia na matach usprawniające i wzmacniające całe ciało. Czas trwania 50 minut. Wymagany strój sportowy, butelka wody. Prosimy o zabranie ze sobą maty na zajęcia.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 782 35 06,

Liczba miejsc ograniczona.

„Córka Alzheimerera” – spotkanie (nie tylko) autorskie Katarzyny Bylicy

Termin: 24.09. 2026, godz. 18:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna im. T. Różewicza we Wrocławiu,
Filia nr 29, ul. Reja 1

Prowadzenie: Katarzyna Bylica autorka książki „Córka Alzheimerera”;
Marcin Staszak, opiekun medyczny, animator kultury, arteterapeuta, poeta,
autor książek, prezes Stowarzyszenia Krajowa Rada Opiekunów Medycznych,
Partner: Stowarzyszenie Krajowa Rada Opiekunów Medycznych

Spotkanie z Katarzyną Bylicą, autorką książki „Córka Alzheimera”, poświęcone osobistemu doświadczeniu opieki nad mamą chorującą na chorobę Alzheimera. Wydarzenie zostanie rozszerzone o rozmowę z Marcinem Staszakiem, opiekunem medycznym i prezesem Stowarzyszenia Krajowa Rada Opiekunów Medycznych, który wniesie perspektywę merytoryczną dotyczącą opieki nad osobami z chorobami neurodegeneracyjnymi.

Celem jest stworzenie przestrzeni do rozmowy i wsparcia dla osób opiekujących się bliskimi chorującymi na choroby neurodegeneracyjne, szczególnie dla tych, którzy czują się osamotnieni w walce o dobrostan, godność i bezpieczeństwo swoich bliskich. Spotkanie ma charakter literacki, edukacyjny i wspierający. Spotkanie zorganizowane we wrześniu, miesiącu poświęconemu chorobie Alzheimera.

Wstęp wolny, bez zapisów.

Dostępność wydarzenia: Miejsce przyjazne osobom z niepełnosprawnością ruchową. Wydarzenie przyjazne osobom z autyzmem.

Sonia Nowacka i Anna Adamowicz
– podwójna premiera Wydawnictwa Warstwy

Termin: 24.09.2026, godz. 19:00

Miejsce: Klub Proza, Przejście Garncarskie 2

Prowadzenie/organizator: Wrocławski Dom Literatury

Premierowe spotkanie wokół książek dwóch młodych, ale już docenionych wrocławskich poetek. Performance, muzyka, światło, wiersze. „Marne” Anny Adamowicz i „Campo del Cielo” Soni Nowackiej w zaskakującej odsonie.

Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

Jesienny maraton. Warsztaty kreatywne decoupage

Termin: 25.09.2026, godz. 10:00–12:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Karmelkowa 25

Prowadzenie: Kateryna Verkhovod

Celem warsztatów jest rozwijanie sprawności manualnej i kreatywności. Wykonane podczas zajęć ozdoby staną się pamiątką, która wniesie przytulny, jesienny nastrój w domowe wnętrza.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 530 790 088,
e-mail: elzbieta.matkowska@mcus.pl

„Podwórkowa liga wspomnień”

Termin: 25.09.2026, godz. 10:30–12:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy nr 2, ul. Semaforowa 5

Prowadzenie: pracownicy DDP

Zapraszamy na wyjątkowy dzień pełen ruchu, śmiechu i nostalgii! Podczas wydarzenia uczestnicy wezmą udział w dawnych konkurencjach podwórkowych, tj. kuku–dziura, rzut krążkami na patyk, rzut do puszek, wyścigi z woreczkiem i inne zabawy pamiętane z młodości. To doskonała okazja, by aktywnie spędzić czas, powspominać dawne czasy i wspólnie się zintegrować.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy od 10.09.2026 do 22.09.2026,
e-mail: marta.prochon@mcus.pl

XIV Rajd Terenowy w ramach Dni Seniora Wrocław 2026

Termin: 25.09.2026, godz. 12:00

Miejsce mety przy stawie w Parku Krzyckim ok. 300 m od pętli tramwajowej 7 i 17 na Klecinie (w rejonie ul. Raclawickiej i ul. Skarbowców)

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

Kierownik rajdu terenowego: Ewa Rapacz, liderka grupy o-CAL-eni

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

Miejsce: przystanek autobusowy linii D, 107, 133, ul. Skarbowców

Prowadzenie: Halina Nogaj

Trasa nr 2 – piesza i nordic walking, start godz. 10:30

Miejsce: pętla Klecina, przystanek tramwajowy linii 7 i 17

Prowadzenie: Sabina Kazubinska

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

Miejsce: parking obok McDonald's na skrzyżowaniu ulic:

Bardzkiej i Armii Krajowej

Prowadzenie: Janusz Staniewski

Trasa nr 4 – 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 (w Parku Krzyckim w rejonie ul. Raclawickiej i ul. Skarbowców) piknik rekreacyjno-sportowy połączony z grami m.in.: taradajka, rzut beretem, rzutki, pejzaż jesienny.

Udział bezpłatny, bez zapisów.

Przejrzyj na oczy, czyli jak dbać o wzrok z wiekiem. Prelekcja połączona z badaniami przesiewowymi

Termin: 25.09.2026, godz. 11:00–14:00

godz. 11:00 prelekcja, s. 27

godz. 12:00–14:00 badania przesiewowe, s. 23

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, Pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Optometryści z Ośrodka Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM

Podczas wykładu dowiedzą się Państwo, jak odróżnić pierwsze objawy zaćmy od innych dolegliwości wzrokowych związanych z wiekiem oraz jak skutecznie chronić oczy na co dzień. Po wykładzie optometryści przeprowadzą bezpłatne badania przesiewowe, umożliwiające orientacyjną ocenę wady refrakcji oraz podstawowych parametrów układu optycznego oka. Wyniki badania mogą stanowić wskazówkę do dalszej diagnostyki okulistycznej lub optometrycznej.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 570 895 810,

w terminie od 4.09.2026, liczba miejsc ograniczona do 25 osób.

„Kolej na pocztę. Przewóz poczty koleją od XIX do XXI wieku”. Orowadzanie kuratorskie po wystawie czasowej z okazji 100. rocznicy powstania Polskich Kolei Państwowych

Termin: 25.09.2026, godz. 11:00

Miejsce: Muzeum Poczty i Telekomunikacji, ul. Krasińskiego 1

Prowadzenie: Tomasz Suma, kustosz Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu

Podczas oprowadzania po wystawie pt. „Kolej na pocztę. Przewóz poczty koleją od XIX do XXI wieku” kustosz przybliży uczestnikom ideę wystawy oraz opowie o roli kolei w dziejach poczty, kładąc nacisk na narrację o współpracy tych dwóch ważnych instytucji państwowych w dwóch stuleciach. Zaprezentowane zostaną eksponaty z czasów zaborowych, okresu międzywojennego i powojennego, nawiązujące do historii współpracy pocztowo-kolejowej, m.in.: fotografie, XIX- i XX-wieczne plany wagonów

pocztowych, elementy mundurów, legitymacje kolejowo-pocztowe, modele dawnych ambulansów pocztowych, stemple ambulansowe, kroniki Urzędu Wymiany Poczty, dawne mapy i atlasy połączeń kolejowo-pocztowych

Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

„Folwark zwierzęcy”. Premiera spektaklu

Termin: 25.09.2026, godz. 18:00

Prowadzenie/organizator: Zespół teatralny Theatrum EST,

Zbigniew Szymczyk reżyser

Miejsce: Centrum Kultury „Agora”, ul. Serbska 5a

Kiedy powinniśmy się mierzyć z pytaniem o dyktaturę, wtedy gdy idea upada, czy wtedy kiedy się rodzi? Nasz folwark zwierzęcy jest jednostką chorobową. To oddział szpitala psychiatrycznego w latach 60 XX w., gdzie w krzywym zwierciadle widzimy samych siebie. Spektakl teatralny jest miejscem, gdzie fikcja literacka miesza się z rzeczywistością. Przedstawienie w wykonaniu senioralnego zespołu teatralnego Theatrum EST w reżyserii Zbigniewa Szymczyka.

Wstęp bezpłatny za okazaniem zaproszeń, które będą wydawane w Punkcie Informacyjnym WCS, Pl. Dominikański 6, pokój 16, od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00. Ograniczona liczba wejściówek. Informacja o terminie wydawania zaproszeń dostępna będzie bliżej terminu wydania na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl oraz FB/Wrocławskie Centrum Seniora.

Bezpłatne profilaktyczne badania pamięci dla Seniorów

Terminy: 25.09.2026, godz. 8:00–14:00

09.10.2026, godz. 8:00–14:00

Miejsce: Przychodnia Penta Hospitals, ul. Wejherowska 28

Organizator: Senevida (Grupa Penta Hospitals Polska)

– Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2026

Tak jak regularnie badamy wzrok, słuch czy poziom cukru, warto raz na jakiś czas zrobić szybki „przegląd techniczny” swojej pamięci i koncentracji. Senevida (Grupa Penta Hospitals Polska) - Partner Strategiczny

Wrocławskich Dni Seniora 2026, zaprasza na bezpłatne badanie pamięci prowadzone przez terapeutę. Zainteresowani otrzymają także informacje na temat możliwości udziału w badaniach klinicznych.

Udział bezpłatny. Obowiązują zapisy, tel. 538 600 384, liczba miejsc ograniczona.

Mistrzostwa Zawidawia gry w Bule

Termin: 25.09.2026, godz. 10:00

Miejsce: Bulodrom, ul. Kiełczowska na wysokości numeru 84

Prowadzenie: Andrzej Maskiewicz

Organizator: Klub Seniora przy parafii św. Kazimierza

Zawody rozgrywane będą tylko w singlach. Zasady gry: system – każdy z każdym.

Udział bezpłatny, obowiązują zapisy: pół godziny przed zawodami, tel. 504 75 16 56, e-mail: am-x@wp.pl

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

Senioralny Przegląd Tańców Country „Tacan”

Termin: 26.09.2026, godz. 10:00–18:00

Miejsce: Pl. Świętojański 1, Wrocław-Leśnica

Organizatorzy: Fundacja „Blues Country”, OPT Zamek

Podczas przeglądu wystąpią soliści i grupy prezentujące tańce country. Po występach odbędzie się wspólna zabawa integracyjna w stylu country. Prowadzenie DJ „ARTI”. W czasie zabawy odbędzie się nauka tańców country dla początkujących.

Wstęp: 25 zł/1 osoba, zniżka z Wrocławską Kartą Seniora: 20 zł/1 osoba
Wejściówka obowiązuje cały dzień. Zakup wejściówki w OPT Zamek od 21.09.2026. Kontakt: OPT ZAMEK, tel. 713 493 281

Informacje dodatkowe: Franciszek Sowa. tel. 501 453 158

Szczegóły dotyczące regulaminu i programu wydarzenia dostępne będą na stronie organizatora: www.bluescountry.pl

28 września, poniedziałek

Przegląd Małych Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim

Termin: 28.09.2026, godz.10:00–16:00

Miejsce: Centrum Kultury AGORA, ul. Serbska 5a

Prezentacja twórczości senioralnych zespołów teatralnych i kabaretowych z całej Polski. 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.

Dla publiczności wstęp bezpłatny, bez zapisów.

Uczestnicy wydarzenia wezmą udział w Przeglądzie po wystaniu zgłoszenia w terminie do 21.09. wraz z podpisanym regulaminem, załącznikami, zgodami na przetwarzanie danych osobowych i wykorzystanie wizerunku.

Zgłoszenia kabaretów i teatrów: tel. 71 772 49 47,

e-mail: agnieszka.peplowska@wcrs.pl

Szczegóły: www.ckagora.pl i www.seniorzy.wroclaw.pl

Integracyjny Dzień Otwarty. Warsztat metodą zdobniczą decoupage

Termin: 28.09.2026, godz. 10:00–12:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Kościuszki 67

Prowadzenie: Agnieszka Kinasz, terapeutka zajęciowa

Zajęcia wspomagające sprawność manualną za pomocą metody decoupage. Dla wszystkich uczestników przewidziane są materiały niezbędne do udziału w zajęciach.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 341 90 32,

e-mail: agnieszka.kinasz@mcus.pl

Dni Seniora „Na Ciepłej”. Joga (nie) jest dla seniora – o tym jak głowa i ciało prowadzą wewnętrzną dyskusję podczas praktyki Jogi 60+

Termin: 28.09.2026, godz. 13:30–15:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15B, sala gimnastyczna, I piętro

Prowadzenie: dr Katarzyna Bulińska, konsultantka fizjoterapii w Dziennym Domu Pomocy „Na Ciepłej”, adiunkt w Katedrze Fizjoterapii w Chorobach Wewnętrznych i Onkologii w AWF im. Polskich Olimpijczyków we Wrocławiu

Celem warsztatu jest doświadczanie pozycji (asan) dostosowanych do możliwości uczestników, które pozwalają na pełną uważność własnych odczuć płynących z ciała oraz obserwację wewnętrznego dialogu: jak się czuję w tej pozycji, jak oddycham, w których miejscach czuję oddech najwyraźniej, gdzie czuję napięcie, czy potrafię się już rozluźnić, czy ta cisza jest dla mnie komfortowa, czy ja nie jestem „za młody”, by to ćwiczyć, jak ja sobie poradzę – jednak sobie radzę! Te i inne pytania będą się pojawiać w trakcie ćwiczeń asan połączonych z oddechem i treningiem uważności, które zakończą się kilkunastominutową relaksacją, by te pytania, myśli... wyciszyć. Zajęcia o charakterze łagodnym, relaksującym, skłaniające do przemyśleń nad istotą Jogi 60+. Warsztat dla osób początkujących, jak i zaawansowanych w praktyce.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy, tel. 71 799 30 40 w godz. 10:00–15:00

Liczba miejsc ograniczona do 15 osób.

Rytuał Masażu Kobido. Warsztat

Termin: 28.09.2026, godz.10:45

Miejsce: Klub Seniora Nazaret przy Fundacji Antoni, ul. Kasprowicza

Prowadzenie/organizator: Positive Vibes Rytuał Masażu Kobido

Wrocław–Ewelina Winiecka

Prozdrowotny warsztat pokazowy masażu Kobido. Spotkanie skupia się na relaksie, rozluźnieniu napięć w obrębie twarzy i głowy oraz poprawie samopoczucia. Uczestnicy poznają również proste elementy automasażu twarzy.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 503 437 008 lub

e-mail: kobidoup44@gmail.com w terminie od 01.07 do 15.08.2026.

Liczba miejsc ograniczona.

Dni Seniora na Ciepłej: Jam session dla Seniora! Warsztat

Termin: 28.09.2026, godz. 11:00–13:00

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

Prowadzenie: mgr Szymon Chrobak, dr Katarzyna Turek – muzycy,

muzykoterapeuci, wykładowcy Akademii Muzycznej im. K. Lipińskiego

Celem warsztatu jest wspólne granie na instrumentach muzycznych poprzez stworzenie zespołu muzyków – amatorów, którzy w przyjaznej atmosferze uruchomią swoje kreatywne możliwości. Wystarczy wziąć ze sobą ulubiony instrument (skrzypce, akordeon, gitara, ukulele itp.) lub skorzystać z instrumentów dostępnych na miejscu, z którymi poradzą sobie osoby bez większego doświadczenia muzycznego.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 799 30 40

w godz. 10:00–15:00, liczba miejsc ograniczona.

W rytmie cha-cha. Warsztaty taneczne

Termin: 28.09.2026, godz. 14:30

Miejsce: Klub Promyk Międzypokoleniowe Centrum Kultury, ul. Ścinawska 20

Prowadzenie: Joanna Stefanowska

Zapraszamy seniorów na pełne energii warsztaty taneczne w rytmie cha-cha. To doskonała okazja, by aktywnie spędzić czas, nauczyć się podstaw tego radosnego tańca i poczuć prawdziwą latynoską atmosferę. Zajęcia odbywać się będą w przyjaznej i swobodnej atmosferze, bez względu na wcześniejsze doświadczenie taneczne. Gwarantujemy dobrą zabawę, ruch i uśmiech!

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, e-mail: klubpromyk@gmail.com

29 września, wtorek

Fizjoprofilaktyka i fizjoterapia wspierająca układ mięśniowo-szkieletowy

Termin: 29.09.2026, godz. 11:30–12:30

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Karmelkowa 25

Prowadzenie: Ewelina Majewska-Lichtarska, fizjoterapeutka

Prelekcja dotyczyć będzie znaczenia fizjoprofilaktyki i fizjoterapii we wsparciu prawidłowego funkcjonowania układu mięśniowo-szkieletowego. Podczas spotkania omówione zostaną zasady bezpiecznej aktywności fizycznej, wpływ na profilaktykę zdrowotną oraz poprawę jakości życia Seniorów.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 508 196 487,
e-mail: elzbieta.matkowska@mcus.pl

„Spacer z historią”. Zwiedzanie Brochowa z kijkami nordic walking

Termin: 29.09.2026, godz. 11:00–13:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy nr 1, ul. Semaforowa 5

Prowadzenie/organizator: Pracownicy DDP

Zapraszamy Seniorów z Wrocławia i okolic na aktywny spacer nordic walking po Brochowie, podczas którego odkryjemy historię osiedla w pięciu wyjątkowych miejscach. Trasa została przygotowana tak, aby połączyć ruch, integrację i poznawanie lokalnych ciekawostek i odkrywania lokalnego dziedzictwa. Przebieg wydarzenia: start przy DDP, ul. Semaforowa 5. Rozgrzewka i instruktaż nordic walking. Przejście trasą pięciu wyjątkowych miejsc: Dworzec Brochów, Wieżę Ciśnień, stare kamienice ul. Leonarda da Vinci, Park Brochowski i zakończenie – Ogródek Bożenki.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, e-mail: daniel.terejko@mcus.pl lub malgorzata.kozuchowska@mcus.pl w terminie od 18.08. do 18.09.2026

Geriatra – Twój osobisty menedżer zdrowia. Przewodnik do mądrej długowieczności

Termin: 29.09.2026, godz. 12:00

Miejsce: Klub Promyk Międzypokoleniowe Centrum Kultury, ul. Ścinawska 20

Prowadzenie: dr n. med. Karolina Lindner-Pawłowicz oraz Joanna Mainka.

Dr n. med. Karolina Lindner-Pawłowicz jest geriatrą, specjalistką chorób wewnętrznych i alergologii - absolwentką Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Ma doświadczenie w pracy z pacjentami w podeszłym wieku, o różnej sprawności i stanie zdrowia. Specjalizuje się zarówno w opiece ambulatoryjnej, szpitalnej, jak i osób starszych, będących pensjonariuszami zakładów opiekuńczo leczniczych. Joanna Mainka jest psychogerontologiem i ekspertką opieki senioralnej.

Organizator: Senevida (Grupa Penta Hospitals Polska) – Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2026

Czy geriatra to lekarz, do którego idzie się dopiero wtedy, gdy zdrowie zaczyna poważnie szwankować? Absolutnie nie! Czas odczarować ten mit. Zapraszamy na spotkanie – inspirującą rozmowę na żywo dwóch specjalistów, które o dojrzałości i zdrowiu wiedzą wszystko. Na scenie spotkają się lekarz geriatra oraz psychogerontolog, by wspólnie udowodnić, że geriatra to nikt inny, jak Twój osobisty... menedżer zdrowia i doradca ds. długo-wieczności. Przyjdź i zadaj pytania ekspertom.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, e-mail: klubpromyk@gmail.com

30 września, środa

Dzień otwarty połączony z warsztatami „Lasy w szkłe”

Termin: 30.09.2026, godz. 9:00–12:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Komuny Paryskiej 11,
wejście od podwórza

Prowadzenie: Anna Pudło, terapeutka zajęciowa

Podczas warsztatów z hortiterapii (terapii ogrodem), wykorzystując moc natury, zrelaksujemy się i poprawimy zdrowie psychiczne oraz fizyczne. Dla wszystkich uczestników przewidziane materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

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

Oczyszczanie jelit, skóry i całego organizmu – rola aloesu jako adaptogenu. Warsztaty zdrowotno-pielęgnacyjne

Terminy: 30.09.2026, godz. 10:00

22.10.2026, godz. 11:00

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, Pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Bogusława Franczak

Podczas spotkania można poznać prozdrowotne, oczyszczające i odmładzające właściwości aloesu – królowej roślin, znanej od tysięcy lat, wypróbować działanie czystego miąższu aloesowego, dowiedzieć się, jak

najlepiej wesprzeć swoje jelita, mikrobiom i układ odpornościowy.

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

„Las w słoiku”. Warsztaty kreatywne

Termin: 30.09.2026, godz. 10:00–12:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Karmelkowa 25

Prowadzenie: Małgorzata Wójcik-Kruk, st. terapeutka zajęciowa

Warsztaty arteterapii, podczas których uczestnicy z pomocą terapeutów wykonają aranżacje z żywych roślin w słoikach. Materiały do zajęć zapewnia organizator. Wykonane prace zostaną zabrane przez uczestników na pamiątkę.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 694 354 730

lub e-mail: malgorzata.wojcik-kruk@mcus.pl w terminie do 18.09. do godz. 14:00

Dni Seniora na Ciepłej: Mindfulness – trening uważności.

Wykład

Termin: 30.09.2026, godz. 11:00–12:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15B,
sala gimnastyczna, I piętro

Prowadzenie: dr Agnieszka Zygmunt, choreoterapeutka, instruktorka mindfulness

Trening uważności to proces koncentrowania uwagi na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach występujących w danej chwili, który może zostać rozwijany poprzez ćwiczenia. To trening własnego umysłu, który z czasem pozwala zapanować nad myślami, które tworzą chaos i nie pozwalają czerpać przyjemności z chwili obecnej. Oddech i bycie „tu i teraz”.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 799 30 40
w godz. 10:00–15:00

Liczba miejsc ograniczona do 20 osób.

Zapach wspomnień. Warsztaty

Termin: 30.09.2026, godz. 12:30

Miejsce: Klub Promyk Międzypokoleniowe Centrum Kultury,
ul. Ścinawska 20

Prowadzenie: Dominika Chochołowska-Bocian

Zapraszamy na wyjątkowe warsztaty sensoryczne dla Seniorów, podczas których wspólnie zanurzymy się w świecie zapachów i pamięci. W trakcie spotkania stworzymy własne mgiełki zapachowe, przygotujemy aromatyczne sole do kąpeli, poznamy różnorodne olejki eteryczne i zapachowe, odkryjemy, dlaczego zapach jest tak silnie związany z pamięcią i emocjami. Nie zabraknie czasu na rozmowę, wspomnienia i dzielenie się osobistymi historiami związanymi z zapachami, które towarzyszyły nam w ważnych momentach życia. Wszystkie materiały potrzebne do wykonania prac będą dostępne na miejscu.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, e-mail: klubpromyk@gmail.com

Jak zadbać o pamięć i koncentrację? Praktyczne warsztaty dla Seniorów

Terminy: 30.09.2026, godz. 10:00–11:30

30.09.2026, godz. 15:30–17:00

13.10.2026, godz. 11:00–12:30

Miejsce: Centrum Językowe 5 O'Clock,
ul. Pawła Włodkowica 21/5, II piętro

Prowadzenie: Katarzyna Boczek, Połączenie studio jogi Wrocław
i Karolina Szeja Centrum Językowe 5 O'Clock

Zapraszamy na bezpłatne warsztaty dla Seniorów poświęcone pamięci, koncentracji i skutecznym sposobom zapamiętywania informacji. Podczas spotkania poznamy praktyczne techniki wspierające pamięć w codziennym życiu i pomocne w nauce, nie tylko języków obcych. Dodatkowo odbędą się krótkie zajęcia oddechowe i elementy jogi dla Seniorów prowadzone przez Katarzynę Boczek z Połączenie studio jogi, które wspierają koncentrację, redukują stres i pomagają utrzymać sprawność umysłu.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy, tel.: 784 355 499
lub e-mail: sekretariat@5oclock.eu w terminie od 1.09.2026
Liczba miejsc ograniczona – maksymalnie 10 osób w grupie.
www.5oclock.eu

1 października, czwartek

Zdrowe i tanie zakupy dla Seniora. Prelekcja i warsztat

Termin: 1.10.2026, godz. 10:00–12:00

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, Pl. Dominikański 6,
s. 27, s. 23

Prowadzenie: Przedstawiciele Oddziału Dolnośląskiego Narodowego
Funduszu Zdrowia oraz Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej

Edukacja konsumencka to świadome wybory i planowanie zakupów. Wydarzenie odbędzie się w formie prelekcji i warsztatów. Celem jest: zwiększenie świadomości zakupowej seniorów, nauka czytania etykiet i unikania marketingowych „pułapek”, podejmowanie zdrowszych i bardziej ekonomicznych decyzji zakupowych, rozwój samodzielności i pewności w sklepie. Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna (WSSE) przygotuje stoisko informacyjno-edukacyjne dotyczące m.in.: bezpieczeństwa żywności, mycia owoców i warzyw, zamrażania i przechowywania żywności, a także poradniki przechowywania produktów spożywczych w domu.

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

„Każdemu wolno kochać”. Koncert Chóru Ferajna

Termin: 1.10.2026, godz. 13:00

Miejsce: Klub Promyk Międzypokoleniowe Centrum Kultury,
ul. Ścinawska 20

Prowadzenie: Joanna Tabisz

Koncert Chóru Ferajna „Każdemu wolno kochać” to muzyczne spotkanie

pełne dobrej energii, wspomnień i wspólnego śpiewania. Zapraszamy wszystkich miłośników polskiej muzyki.

Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

Zalesie – zespół przyrodniczo-architektoniczny Wrocławia. Spacer tematyczny

Termin: 1.10.2026, godz. 14:00

Miejsce: Zbiórka przed głównym wejściem do kościoła NMP Częstochowskiej, Aleja Jana Kochanowskiego

Prowadzenie: Anna Zwiech, prezes Stowarzyszenia Zakochaj się w Polsce

Zalesie to jedno z piękniejszych osiedli Wrocławia – zamknięte w widłach kanatów i rzeki Odry, o niezwykłych walorach przyrodniczych. W ramach spaceru poznamy historyczne założenie architektoniczne osiedla, relikty pierwotnego koryta Odry, dawny pawilon myśliwski i książęce założenie ogrodowe letniej rezydencji, zabudowę podmiejską w typie architektury rodzimej landhaus przełomu XIX i XX wieku oraz reprezentatywne przykłady modernizmu lat 20. Odwołamy się do związanych z osiedlem słynnych wrocławskich architektów, odwiedzimy miejsca swoiste dla mieszkańców osiedla. Na spotkanie zapraszamy miłośników Wrocławia, którzy chcą rozwijać swoje pasje i zainteresowania związane z dziedzictwem kulturowym miasta, architekturą.

Wstęp płatny: 30 zł/1 osoba

Zapisy: imienne zgłoszenie sms na nr tel. 604 94 89 81 z otrzymaniem potwierdzenia od organizatora oraz wpłata na konto na stronie www.zakochajsiewpolsce.org/aktualnosci-i-wyjazdy/ lub przelew na nr telefonu 604 94 89 81

Szczegóły na stronie www.zakochajsiewpolsce.org
facebook.com/zakochajsiewpolsce.org/

Wiersze z Szuflady Seniora

Termin: 1.10.2026, godz. 16:00

Miejsce: CBK Fama, ul. Krzywoustego 286

Prowadzenie: Andrzej Maskiewicz

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

2 października, piątek

Zatrzymaj moment. Spacer i warsztat z fotografią dla seniorów

Termin: 2.10.2026, godz. 12:00–15:00

Miejsce zbiórki/start spotkania: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora,
Pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Małgorzata Pacholska (Migawki Wnętrza)

Zapraszamy na dwuczęściowe spotkanie: spacer i warsztat z fotografią. W pierwszej części zaplanowany jest spacer do pobliskiego Parku im. Juliusza Słowackiego. Uczestnicy z telefonami w ręku poszukają ciekawych ujęć przyrody i nauczą się zatrzymywać w kadrze ulotne chwile. W drugiej części spotkania przeniesiemy się do sali, gdzie wydrukujemy wybrane zdjęcia wykonane podczas spaceru. Przy użyciu kolorowych flamastrów stworzymy z nich pamiątkowe karty i porozmawiamy o tym, jak codzienne drobiazgi potrafią poprawić nam nastrój. Warsztat jest dla każdego, kto ma ochotę na spacer i twórcze spędzenie czasu w miłym towarzystwie. Nie trzeba znać się na fotografii, wymagany jest naładowany telefon z aparatem fotograficznym.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 601 313 383,
liczba miejsc ograniczona.

Jesienny przegląd wzroku. Bezpłatne badania przesiewowe dla Seniorów

Terminy: 2.10.2026, godz. 10:00–13:00

22.10.2026, godz. 10:00–13:00

Miejsce: Ośrodek Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM, ul. Zaolziańska 4

Prowadzenie: Ośrodek Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM

Kiedy ostatnio badałeś swój wzrok? Wrocławskie Dni Seniora to idealna okazja, aby bezpłatnie sprawdzić ogólną kondycję swoich oczu. Zapraszamy na szybkie i bezbolesne badania przesiewowe, które pozwolą ocenić ostrość widzenia i wykryć ewentualne nieprawidłowości. Na miejscu nasi eksperci udzielą Państwu cennych wskazówek dotyczących dalszej pielęgnacji wzroku oraz ewentualnego leczenia.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 701 10 10
w terminie od 04.09.2026, liczba miejsc ograniczona.

Dni Seniora na Ciepłej: JOGA NA KRZESŁACH – praktyka dostępna dla każdego, niezależnie od kondycji. Warsztat

Termin: 2.10.2026, godz. 11:00–12:30

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15B,
sala gimnastyczna, I piętro, s. 205

Prowadzenie: Kasia Krawczyk, certyfikowana nauczycielka jogi, medytacji i oddechu; założycielka Studia „Oddech” w Bielanach Wrocławskich, terapeutka zajęciowa Dziennego Domu Pomocy „Na Ciepłej”

Joga na krzesłach oferuje osobom starszym liczne korzyści, poprawiając mobilność, elastyczność, równowagę, jednocześnie wspierając dobre samopoczucie psychiczne. Ćwiczenia te są proste i bezpieczne, co pozwala na regularną aktywność fizyczną nawet przy ograniczonej mobilności.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 799 30 40
w godz. 10:00–15.00

Liczba miejsc ograniczona do 15 osób.

Joga Śmiechu

Termin: 2.10.2026, godz. 16:15

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna im. T. Różewicza we Wrocławiu,
Filia nr 8, ul. Głogowska 9-11

Prowadzenie: Kasia Kucharska

Joga Śmiechu to spotkanie relaksacyjne dla osób dorosłych, w tym seniorów. Podczas zajęć uczestnicy wezmą udział w prostych ćwiczeniach oddechowych, rozluźniających i poprawiających samopoczucie. Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Seniora i jest skierowane do osób dorosłych, ma charakter rekreacyjny oraz integracyjny.

Wstęp wolny, obowiązują zapisy, tel. 71 354 72 69 |
ub e-mail mbp08@biblioteka.wroc.pl

Liczba miejsc ograniczona do 8 osób.

Brak dodatkowych ułatwień dostępnościowych.

3 października, sobota

Biała sobota z FutureMeds

Termin: 3.10.2026, godz. 8:00–13:00

Miejsce: budynek Infinity, ul. Legnicka 16

Organizator: Centrum Medyczne FutureMeds – Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2026

Centrum Medyczne FutureMeds zaprasza Seniorów na Dzień Otwarty poświęcony profilaktyce zdrowotnej. To dobra okazja, aby w komfortowych warunkach wykonać bezpłatne badania i skonsultować swoje zdrowie ze specjalistami. W programie przewidziano m.in. pobranie krwi (należy zgłosić się na czczo), badanie wątroby metodą FibroScan (wymagane jest pozostanie na czczo przez co najmniej 4 godziny przed badaniem), badanie UACR oceniające ryzyko niewydolności nerek (należy przynieść próbkę moczu w przeznaczonym do tego pojemniku) oraz dermatoskopię – specjalistyczne badanie zmian skórnych. W przypadku uzyskania niepokojących wyników uczestnicy mogą skorzystać z bezpłatnej konsultacji

lekarskiej. Wszystkie badania wykonywane są bezpłatnie i nie wymagają skierowania.

Wstęp bezpłatny.

Spektakl „Folwark zwierzęcy”

Termin: 3.10.2026, godz. 19:00

4.10.2026, godz. 18:00

Miejsce: Teatr Polski we Wrocławiu – Scena na Świebodzkim,
Pl. Orłąt Lwowskich 20c

Organizator: Teatr Polski we Wrocławiu

Zapraszamy na spektakl „Folwark zwierzęcy” oparty na kultowej powieści George’a Orwella. To poruszająca i niezwykle aktualna metafora mechanizmów władzy oraz ludzkich zachowań. Wyjątkowa gra aktorska i niepowtarzalny klimat Sceny na Świebodzkim gwarantują niezapomniane wieczorne przeżycia teatralne.

Wstęp płatny. Bilety na spektakle w dniach: 3.10 oraz 4.10 w specjalnej cenie dla Seniorów w kwocie 10 zł. Pozostałe bilety dostępne według regularnego cennika ze zniżką za okazaniem Wrocławskiej Karty Seniora.

Obowiązują zapisy na pulę biletów w specjalnej cenie. Szczegóły oraz zapisy w połowie września na stronie internetowej Teatru: www.teatrpolski.wroc.pl

4 października, niedziela

Spotkanie z twórcami i aktorami spektaklu „Folwark zwierzęcy”

Termin: 4.10.2026, bezpośrednio po zakończeniu spektaklu ok. godz. 19:30

Miejsce: Teatr Polski we Wrocławiu – Scena na Świebodzkim,
Pl. Orłąt Lwowskich 20c

Prowadzenie: Teatr Polski we Wrocławiu

Wyjątkowa okazja do rozmowy z twórcami oraz zespołem aktorskim po niedzielnym pokazie „Folwarku zwierzęcego”. Publiczność będzie miała możliwość zadawania pytań, podzielenia się swoimi wrażeniami i podysku-

towania o spektaklu. Spotkanie w kameralnej przestrzeni Dworca Świebodzkiego pozwoli na bliższy kontakt ze sztuką.

Wstęp bezpłatny dla widzów posiadających bilet na spektakl w dniu 4 października.

Na spotkanie z aktorami nie obowiązują dodatkowe zapisy
– wystarczy obecność na niedzielnym spektaklu.

Warsztaty teatralne przed spektaklem „Folwark zwierzęcy”

Termin: 4.10.2026, czas przed spektaklem (dokładna godzina zostanie podana w połowie września)

Miejsce: Teatr Polski we Wrocławiu – Scena na Świebodzkim,
Pl. Orłąt Lwowskich 20c

Prowadzenie: Aktorka/Aktor Teatru Polskiego we Wrocławiu

Praktyczne warsztaty teatralne wprowadzające w tematykę spektaklu, prowadzone przez artystę z zespołu Teatru Polskiego. Uczestnicy będą mieli okazję poznać podstawy warsztatu aktorskiego, techniki pracy z głosem i ciałem w unikalnej przestrzeni Sceny na Świebodzkim. To idealna propozycja dla każdego, kto chce doświadczyć teatru „od kuchni” przed wieczornym spektaklem.

Wstęp płatny – koszt 5 zł/1 osoba (płatność na miejscu, wyłącznie gotówką). Obowiązują zapisy. Informacje o prowadzącym warsztat, godzinie i rezerwacji miejsc (e-mail/telefon) zostaną opublikowane w połowie września na stronie www.teatrpolski.wroc.pl

Nysa „Śląski Rzym” – dawne Księstwo Nyskie.

Wycieczka terenowa

Termin: 4.10.2026, wyprawa całonocna, wyjazd autokarem/busem o godz. 7:00

Miejsce: bliżej terminu wydarzenia organizator poda miejsce zbiórki

Prowadzenie/organizator: Anna Zwiech, prezes Stowarzyszenia

Zakochaj się w Polsce

Stowarzyszenie „Zakochaj się w Polsce” zaprasza na wyprawę w ramach cyklu tematycznego historyczne Księstwa Śląskie. Nysa to dawna stolica

księstwa biskupów wrocławskich nazywana „Śląskim Rzymem”, określana jako perła architektury barokowej na Śląsku. Poznamy m.in. bazylikę św. Jakuba St. Apostoła i św. Agnieszki – Pomnik Historii, Skarbiec św. Jakuba – galerię sztuki złotniczej, zespół pojezuicki, zabudowę śródmiejską z budynkiem Wagi Miejskiej, kolegium jezuickie Carolinum. Nysę wyróżnia również zabytkowy krajobraz forteczny – Twierdza Nysa – najsilniejsza śląska twierdza XVIII i XIX w., na której reliktach miasto obecnie opiera rozwój turystyki. Na trasie atrakcje i zabytki zlokalizowane w okolicach miasta w ramach ziem dawnego Księstwa Nyskiego.

Wstęp płatny. Szczegółowe informacje dostępne będą bliżej terminu wyjazdu u organizatora wycieczki – Stowarzyszenie Zakochaj się w Polsce www.zakochajsiewpolsce.org/aktualnosci-i-wyjazdy lub tel. 604 94 89 81
Zapisy: imienne zgłoszenie sms na nr tel. 604 94 89 81 z otrzymaniem potwierdzenia oraz z opłatą kosztów wyjazdu najpóźniej do tygodnia przed datą wyjazdu

www.zakochajsiewpolsce.org

facebook.com/zakochajsiewpolsce.org/

5 października, poniedziałek

Dzień otwarty DDP: „Szczęście smakuje czekoladą”. Warsztaty

Termin: 5.10.2026, godz. 10:00–12:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Kościuszki 67

Prowadzenie: Wiktoria Nalepa, psycholożka

Warsztaty z możliwością testowania różnego rodzaju czekolad oraz rozmów na temat jej wpływu na samopoczucie.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 341 90 32 lub e-mail: agnieszka.kinasz@mcus.pl

6 października, wtorek

Dzień otwarty DDP: „Światło w formie”. Warsztaty rękodzieła, panel dyskusyjny

Termin: 6.10.2026, godz. 9:00–12:00

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

Prowadzenie: Agnieszka Dembska, instruktorka ds. kulturalno-oświatowych

Warsztaty rękodzieła połączone z panelem dyskusyjnym na temat wpływu światła na organizm. Dla wszystkich uczestników przewidziane są materiały niezbędne do udziału w warsztatach.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 361 23 11
lub e-mail: agnieszka.dembska@mcus.pl

Dni Seniora na Ciepłej: „Odbicia minionego lata”. Warsztat monotypii

Termin: 6.10.2026, godz. 11:00–12:30

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15B, aula, parter

Prowadzenie/organizator: Karolina Kępka, plastyczka, projektantka

Spotkanie z unikalną techniką monotypii, czyli tworzenia jednego, niepowtarzalnego odbicia malarskiego. Jako matryce posłużą plastikowe arkusze, na których seniorzy będą malować plamy farbą plakatową, a następnie odbijać je na wilgotnym papierze. Technika daje natychmiastowy, zaskakujący efekt, co buduje poczucie sukcesu i przełamuje lęk przed „brakiem talentu”.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 799 30 40
w godz. 10:00-15:00. Liczba miejsc ograniczona do 12 osób.

Ciało pamięta – ruch, który przywraca lekkość.

Warsztat świadomego ruchu i tańca intuicyjnego

Termin: 6.10.2026, godz. 15:00

Miejsce: Klub Promyk Międzypokoleniowe Centrum Kultury, ul. Ścinawska 20

Prowadzenie: Dominika Borkowska

Zapraszamy na spotkanie z ruchem, muzyką i własnym ciałem. Bez choreografii, bez kroków do zapamiętania, bez oceniania i bez presji – tylko Ty, muzyka i Twoje naturalne tempo. W spokojnej atmosferze, poprzez łagodny ruch, oddech i elementy tańca intuicyjnego, wrócimy do naturalnej swobody, lekkości i radości poruszania się. Podczas warsztatów połączymy relaksację, pracę z ciałem i ćwiczenia, które pomagają rozluźnić napięcie, poprawić samopoczucie i odzyskać kontakt ze sobą. To przestrzeń do wyrażania siebie poprzez ruch. Czas, by zwolnić, poczuć swoje tempo i po prostu być. Nie trzeba umieć tańczyć, wystarczy ciekawość, otwartość i gotowość, by dać sobie chwilę uważności i przyjemności. Prosimy o zabranie ze sobą wygodnego stroju.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, e-mail: klubpromyk@gmail.com

Warsztat z wykorzystania ChataGPT w życiu codziennym

Termin: 6.10.2026, Filia nr 6, ul. Lwowska 21

Organizator: Miejska Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Różewicza we Wrocławiu, Filia nr 6

Warsztat dla seniorów poświęcony praktycznemu wykorzystaniu ChataGPT w życiu codziennym. Uczestnicy poznają podstawy tworzenia prostych promptów oraz sprawdzają, jak sztuczna inteligencja może pomóc m.in. w uproszczeniu trudnego tekstu urzędowego, przygotowaniu krótkiego opisu czy stworzeniu treści kartki okolicznościowej. Spotkanie ma charakter praktyczny i wprowadzający, bez konieczności posiadania wcześniejszego doświadczenia z narzędziami AI.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 364 69 65 lub e-mail: mbp06@biblioteka.wroc.pl Dostępność wydarzenia: miejsce przyjazne osobom z niepełnosprawnością ruchową.



CENTRUM MEDYCZNE FUTUREMEDS

Partner Strategiczny Wrocławskich Dni Seniora

FutureMeds to międzynarodowa sieć nowoczesnych centrów medycznych zajmujących się prowadzeniem badań klinicznych nowych leków i terapii.

Dowiedz się więcej o badaniach klinicznych prowadzonych przez FutureMeds.

Zyskaj dostęp do nowych możliwości terapeutycznych oraz specjalistycznej opieki ze strony naszych doświadczonych zespołów medycznych.

Obszary terapeutyczne:



Kardiologia



Diabetologia



Reumatologia



Gastroenterologia



Dermatologia



Szczepienia



Onkologia



Endokrynologia



SZCZEPIENIA OCHRONNE

w ramach badań klinicznych dla osób 60+

Grypa • COVID-19 • RSV

Zadbaj o odporność w sezonie 2026

Dowiedz się więcej o możliwościach szczepień w ramach
badań klinicznych z FutureMeds

Dlaczego warto się szczepić?



zmniejszenie ryzyka
powikłań po infekcji



wsparcie
odporności organizmu



ochrona osób
bardziej narażonych

Szczegóły i zapisy 71 300 39 87 | www.futuremeds.pl

CIR Centrum Intensywnej Rehabilitacji

BRZEG DOLNY

Koncepcja działalności Centrum Intensywnej Rehabilitacji opiera się na skoordynowanym i kompleksowym procesie rehabilitacji, regeneracji oraz odnowy organizmu pacjentów po urazach narządu ruchu, zabiegach ortopedycznych oraz zmagających się ze schorzeniami neurologicznymi, a także do pacjentów i ich bliskich poszukujących odpoczynku, relaksu i odzyskania wewnętrznej równowagi. Starannie dobrane zabiegi rehabilitacyjne oraz pakiety regeneracyjno-relaksacyjne, realizowane są przez doświadczony, wyspecjalizowany zespół w atmosferze sprzyjającej wyciszeniu, spokoju i poczuciu komfortu.

Holistyczne podejście w terapii wspiera pacjentów w poprawie sprawności fizycznej oraz poczuciu równowagi i harmonii. Nowoczesne zaplecze zabiegowe w połączeniu z komfortowymi warunkami pobytu stwarza przyjazne środowisko wspierające proces rehabilitacji, co może przyczynić się do poprawy codziennego funkcjonowania pacjentów i ułatwia powrót do aktywności osobistej i zawodowej.



Zarezerwuj teraz
534 488 749
534 719 283

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

CIR Centrum
Intensywnej
Rehabilitacji

BRZEG DOLNY

Pobyt:

- Noclegi w pokojach 1 lub 2 osobowych
- Pełne wyżywienie z domową kuchnią
- Specjalne pakiety zabiegowe (do 4-5 zabiegów dziennie)
- Indywidualnie dopasowane cykle rehabilitacyjne
- Strefa wypoczynkowa z księgozbiorem, czytelnią oraz dobrą kawą z ekspresu
- Kameralny ośrodek - 25 miejsc noclegowych

PROMOCJA !

**Pobyty
rehabilitacyjne**

7 dni -1700 zł !

tylko do 30.09.2026 r.

Zeskanuj kod QR i wybierz się
na wirtualny spacer po naszym
Centrum Intensywnej Rehabilitacji



Pobyty wytchnieniowe i relaksacyjne w CIR



Jacuzzi z hydromasażem



Sauna fińska



Aquatizer



Zarezerwuj teraz
534 488 749
534 719 283

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



692 863 170



kontakt@senevida.pl



www.senevida.pl

Opieka, w której liczy się każdy gest

Senevida to nowoczesne domy seniora, w których wierzymy, że **dobra opieka to połączenie profesjonalizmu, uważności i szacunku dla każdego człowieka.**

Tworzymy miejsca, gdzie osoby starsze otrzymują wsparcie dostosowane do swoich potrzeb, zachowując możliwie największą samodzielność, swoje przyzwyczajenia oraz aktywność na co dzień. Dbamy o bezpieczeństwo, komfort i jakość życia naszych mieszkańców, a ich bliscy pozostają ważną częścią codzienności.

Pobyty krótkoterminowe

- wsparcie wtedy, gdy jest potrzebne

Pobyt krótkoterminowy w Senevida to rozwiązanie dla osób, które potrzebują **profesjonalnego wsparcia** przez kilka dni lub tygodni. Jest to rozwiązanie pozwalające opiekunom na **znalezienie odrobiny czasu dla siebie**. Daje im pewność, że bliska osoba otrzymuje **profesjonalne wsparcie**, ma **zapewnioną aktywność** oraz przebywa w bezpiecznym otoczeniu.

Rodzaje pobytów:



Pobyt długoterminowy



Pobyt próbny



Pobyt wakacyjny



Pobyt rehabilitacyjny



Pobyt wytnieniowy



Pobyt świąteczny



Pobyt poszpitalny

Skontaktuj się z nami - wspólnie wybierzemy rodzaj pobytu **najlepiej dopasowany do sytuacji i Twoich potrzeb.**



692 863 170



kontakt@senevida.pl



www.senevida.pl

 **senevida**

ŚWIĘTA I SYLWESTER

Zadbaj o zdrowie, relaks i świąteczną atmosferę!

W UZDROWISKACH PGU

PAKIETY JUŻ OD:

Święta – 5 dni od 1 600 zł /os.

Sylwester – 4 dni od 1 200 zł /os.

Święta + Sylwester – 12 dni od 3630 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 tnesu. Dzieci? Bawią się bezpiecznie na kinderbalach!

UZDROWISKO
ŚWIERADÓW
Polska Grupa Uzdrowisk



KĄPIELE RADOCZYNNE 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.

UZDROWISKO
POŁCZYN
Polska Grupa Uzdrowisk



BOROWINA I SOLANKA

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



**UZDROWISKO
CIEPLICE**

Polska Grupa Uzdrowisk



WODA TERMALNA

- Pakiet hepatologiczny.
- Rehabilitacja pourazowa i pozabiegowa.
- Narząd glosu - rehabilitacja i profilaktyka.
- Rehabilitacja pourazowa i pozabiegowa.
- Rehabilitacja uzdrowskowska 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



Poczuj się lepiej. Odzyskaj spokój i energię.

Nowoczesne metody wsparcia zdrowia psychicznego
i fizycznego dla osób w każdym wieku

"Wreszcie śpiam spokojnie i nie budzę się zmęczona. Czuję, że żyję
pełnią życia."
— Maria, 68 lat

NASZE ŁAGODNE I SKUTECZNE SPOSOBY

TRENING DLA UMYŚŁU - BIOFEEDBACK VERIM

Zauważasz, że częściej zapominasz i trudniej Ci się
skupić, masz gonitwę myśli?



Biofeedback VERIM pomoże Ci:

- usprawnić pamięć
- poprawić koncentrację
- wyciszyć umysł

SESJE RELAKSACYJNE - REDUKCJA STRESU

Pomogą w przypadku:

- gonitwy myśli
- problemów ze snem
- nadmiernego pobudzenia

WODOROTERAPIA

Skutecznie redukuje stres oksydacyjny, neutralizuje szkodliwe wolne rodniki oraz przyspiesza regenerację komórkową organizmu

Pomocna przy:

- stanach zapalnych, bólach stawów, spadku odporności

OKULARY WODOROWE



- poprawa krążenia krwi w okolicach oczu
- zwiększenie wilgotności tkanki oka
- łagodzenie zmęczenia oka
- redukcja zmarszczek i worków pod oczami
- zahamowanie procesu pogarszania się wzroku

BEMER - REGENERACJA CIAŁA

- zmniejsza sztywność stawów oraz ból
- poprawia mikrokrażenie
- regeneruje tkanki



WYOBRAŹ SOBIE...

GŁĘBOKI I REGENERUJĄCY SEN. Budzisz się wypoczęta/y, a Twoje poranki są spokojne.

MNIEJSZY BÓL I NAPIĘCIE. Twoje ciało staje się lżejsze, a codzienne czynności znów sprawiają Ci radość.

SPOKOJNA GŁOWA I JASNOŚĆ UMYŚŁU. Brak gonitwy myśli, dobra pamięć i koncentracja.

TO JEST MOŻLIWE. ZAPRASZAMY



+48 535 171 195

www.endlessmind.pl

ul. Mglista 38/9 Wrocław

7 października, środa

Przegląd Amatorskich Chórów Senioralnych

Termin: 7.10.2026, godz. 10:00–16:00

Miejsce: CAL Złotnickie Centrum Spotkań, ul. Wielkopolska 7

Występy grup śpiewaczych z całej Polski.

Zgłoszenia chórów i zespołów należy wysłać na adres
e-mail: daniel.koscielak@wcrs.pl w terminie do: 25.09.2026 r.

Szczegółowe informacje, tel. 71 772 49 48

Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

„W podróży dookoła świata – dzień chiński”

Termin: 7.10.2026, godz. 10:00–12:00

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Karmelkowa 25

Prowadzenie: Andrzej Tomaniak, st. instruktor terapii zajęciowej

Spotkanie na temat wybranych atrakcji turystycznych w Chinach. Omawiane będą zagadnienia z zakresu kultury, muzyki i kulinariów. Dla chętnych możliwość wykonania pracy kreatywnej związanej z Chinami.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, e-mail:

malgorzata.wojcik-kruk@mcus.pl w terminie do 25.09 do godz. 14:00

„Droga średniowiecznych skazańców”. Zwiedzanie z przewodnikiem

Termin: 7.10.2026, godz. 10:00

Miejsce: zbiórka w Ryнку, przy pręgierzu

Prowadzenie: Anita Ignasiak, pilotka wycieczek, przewodniczka, liderka

Klubu Seniora Odkrywcy, menadżerka Centrum Aktywności Lokalnej Borek

Zapraszamy na spacer z przewodnikiem i opowieść o średniowiecznym wymiarze sprawiedliwości. Poznamy rodzaje kar, ich długość i przejdziemy drogą, którą wędrowali skazańcy na szubienicę.

Wydarzenie bezpłatne. Obowiązują zapisy, tel. 502 907 987 (wyłącznie przez wysłanie sms) lub e-mail calborek@gmail.com

Warsztaty dla zdrowia w pigułce

Termin: 7.10.2026, godz. 14:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

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

W trakcie spotkania uczestnicy poznają zestaw prostych ćwiczeń gimnastyki mózgu oraz praktyk oddechowych wspierających zdrowie seniora. Prosimy o zabranie ze sobą wody i wygodnego stroju.

Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

Spotkajmy się w mieście. Wykład

Termin: 7.10.2026, godz. 12:00–13:30

Miejsce: Muzeum Architektury we Wrocławiu, ul. Bernardyńska 7

Prowadzenie: Beata Perdek

Wykład w Muzeum Architektury przybliży słuchaczom historię Borka – jednego z południowych osiedli Wrocławia. Podczas spotkania porozmawiamy o początkach dawnej wsi oraz jej przemianie na przestrzeni wieków w dzielnicę willi i kamieniczek. Opowieść uzupełni prezentacja dawnych zdjęć, map oraz pocztówek.

Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

***Dni Seniora na Ciepłej: Kiedy pamięć zawodzi, co nam zostaje?
O tym jak zmienia się życie i postrzeganie siebie w chorobie
Alzheimera. Prelekcja, dyskusja i film pt. „Still Alice”***

Termin: 7.10.2026, godz. 10:00–13:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15B, aula, parter

Prowadzenie: Agnieszka Padula, psycholożka, koordynatorka Centrum
Spotkań dla osób z chorobami neurodegeneracyjnymi przy DDP „Na Ciepłej”

Objawy i codzienność w chorobie Alzheimera – prelekcja połączona z dyskusją i pokazem fragmentów filmu „Still Alice” obrazującego codzienność tej choroby z perspektywy chorego. Spotkanie zakończy się dyskusją.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy, tel. 71 799 30 40
w godz. 10:00–15:00

Liczba miejsc ograniczona do 30 osób

8 października, czwartek

Dawne ozdoby – współczesna magia. Warsztat

Termin: 8.10.2026, godz. 10:00–12:30

Miejsce: Dom Pomocy Społecznej, ul. Mączna 3

Prowadzenie: Zespół Pracy Socjalnej i Terapii Zajęciowej DPS

Warsztaty plastyczne „Dawne ozdoby – współczesna magia” to kreatywna zabawa, podczas której uczestnicy będą tworzyć staropolskie pająki z naturalnych materiałów. To świetna okazja do rozwijania wyobraźni i spędzenia czasu w miłej, twórczej atmosferze.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 376 99 46
lub e-mail kamila.szczesniak@mcus.pl w terminie do 5.10.2026

Mądrze, bezpiecznie, świadomie. Bezpieczny Senior w świecie informacji. Konferencja

Termin: 8.10.2026, godz. 10:00–13:00

Miejsce: Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Oddział we Wrocławiu,
ul. Preficza 11

Organizator: Zakład Ubezpieczeń Społecznych Oddział we Wrocławiu

W dobie natłoku informacji coraz trudniej odróżnić fakty od mitów. Podczas seminarium eksperci z ZUS, Policji, NFZ oraz Rzecznika Praw Konsumenta opowiedzą o najczęściej spotykanych dezinformacjach dotyczących świadczeń, zdrowia, finansów i bezpieczeństwa Seniorów. Uczestnicy dowiedzą się m.in.: jak rozpoznawać fałszywe informacje, gdzie szukać wiarygodnych źródeł oraz jak chronić się przed oszustwami i manipulacją. Spotkanie będzie okazją do zdobycia praktycznej wiedzy, rozmowy z ekspertami i wymiany doświadczeń w miłej atmosferze.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy,

e-mail: wroclaw_wydarzenia@zus.pl w terminie od 8.09 do 7.10.2026

Dni Seniora na Ciepłej: „W brzmieniach z Dalekiego Wschodu”. Koncert relaksacyjny

Termin: 8.10.2026, godz. 11:00–12:15

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15B, aula, parter

Prowadzenie: Paulina Partyka, certyfikowana masażystka dźwiękiem metodą Petera Hessa; Katarzyna Krawczyk, certyfikowana nauczycielka jogi, medytacji i oddechu, założycielka Studia „Oddech” w Bielanych Wrocławskich, terapeutka zajęciowa Dziennego Domu Pomocy Na Ciepłej; Albert Bielatowicz, psycholog, kierownik Domów „Pogodna Jesień” i „Na Ciepłej” oraz Szymon Chrobak, muzyk instrumentalista, muzykoterapeuta, wykładowca Akademii Muzycznej im. K. Lipińskiego; dr Katarzyna Turek, muzykoterapeutka, wykładowczyni Akademii Muzycznej im. Karola Lipińskiego

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 minut i jest wspaniałą metodą do odreagowania stresów czy naładowania swoich akumulatorów.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 799 30 40 w godz. 10:00–15:00

Liczba miejsc ograniczona do 50 osób.

Kwiaty zatrzymane w czasie. Warsztaty kreatywne

Termin: 8.10.2026, godz. 11:30–13:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Skoczylasa 8

Prowadzenie: Agnieszka Gałczyńska, st. terapeutka zajęciowa

Zapraszamy na warsztaty tworzenia obrazów z suszonych kwiatów. W twórczej atmosferze uczestnicy stworzą własne jesienne, pełne kolorystycznych kontrastów kompozycje, wykorzystując naturalne, starannie przygotowane rośliny. Podczas zajęć poznają metodę klejenia suszonych kwiatów na podobraziiu, tworząc efektowne bukiety w wazonach lub autorskie kompozycje. To połączenie relaksu, zabawy i kreatywności, które pozwala wyciszyć się, pobudzić wyobraźnię i odkryć radość tworzenia. Każdy uczestnik zabierze swoją pracę do domu jako dekorację lub wyjątkowy, własnoręcznie wykonany prezent.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 664 941 508 lub e-mail: agnieszka.galczynska@mcus.pl w terminie od 18.09 do 2.10.2026

Gala XVI Konkursu Poetycko-Literackiego im. Anny Paciorek

„Przyjaciel, to ktoś, kto widzi łyzy, których nikt inny nie widzi i słyszy ciche słowa, których nikt inny nie słyszy”

Termin: 8.10.2026, godz. 13:00

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

Prowadzenie: Ewa Rapacz, liderka grupy o-CAL-eni oraz pracownicy WCRS-Wrocławskiego Centrum Seniora

Rozstrzygnięcie konkursu poetycko-literackiego pt. „Przyjaciel, to ktoś, kto widzi łyzy, których nikt inny nie widzi i słyszy ciche słowa, których nikt inny nie słyszy”. Podczas uroczystej gali nastąpi wręczenie dyplomów i nagród

laureatom, prezentacja najlepszych wierszy i tekstów literackich.

Zgłoszenia do konkursu przyjmowane są do 10.09.2026. Regulamin konkursu na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl

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

Wokół bliskości i intymności w wieku dojrzałym. Warsztat

Termin: 8.10.2026, godz. 13:00–15:00

Miejsce: Klub Promyk Międzypokoleniowe Centrum Kultury, ul. Ścinawska 20

Prowadzenie: mgr Daria Rybka-Koch, terapeutka par i terapeutka seksualna

O czym rzadko rozmawiamy, choć dotyczy to większości z nas? Jak zmienia się nasze spojrzenie na własne ciało wraz z wiekiem? Co dzieje się z potrzebą bliskości, relacjami z ludźmi i relacją z własną intymnością – niezależnie od tego, czy jesteśmy w związku, czy żyjemy sami? Jak mówić o swoich potrzebach i lepiej rozumieć siebie oraz innych? Zapraszamy na dwugodzinny warsztat poświęcony zmianom, relacjom i dobremu życiu w dojrzałym wieku. W atmosferze otwartości i szacunku porozmawiamy o tym, jak dbać o siebie, swoje samopoczucie i ważne relacje oraz jak odnajdywać się w wyzwaniach i możliwościach, które przynoszą kolejne etapy życia. Będzie to przestrzeń do refleksji, wymiany doświadczeń i spojrzenia na dojrzałość nie tylko przez pryzmat ograniczeń, ale także zasobów, potrzeb i możliwości dbania o własny dobrostan – emocjonalny, relacyjny i intymny. Wśród poruszanych tematów znajdują się również bliskość, intymność i seksualność w dojrzałym wieku.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, e-mail: klubpromyk@gmail.com

9 października, piątek

„Miasto zapisane” – wspomnienia o Wrocławiu i publiczne czytanie tekstów

Termin: 9.10.2026, godz. 16:00–18:00

Miejsce: Muzeum Architektury, ul. Bernardyńska 7

Organizator: Fundacja „Mosty Serc”

Prowadzenie: dr Magda Wieteska – pedagog-andragog, dziennikarka i pisarka, terapeutka zajęciowa, mgr Jakub Majkowski – socjolog, terapeuta zajęciowy

Fundacja „Mosty Serc” w ramach projektu „Miasto zapisane” zaprasza mieszkańców Wrocławia, szczególnie seniorów, do odkrywania historii miasta poprzez wspomnienia, osobiste doświadczenia i opowieści związane z miejscami ważnymi dla uczestników. Podczas finałowego spotkania zaprezentowane zostaną wybrane teksty powstałe w trakcie warsztatów twórczego pisania. Będzie to okazja do wspólnej refleksji nad pamięcią miasta, jego przemianami oraz rolą osobistych historii w budowaniu lokalnego dziedzictwa. Publicznemu czytaniu towarzyszyć będzie otwarta dyskusja o miejscach, wspomnieniach i przemianach miasta oraz o tym, jak osobiste historie współtworzą pamięć Wrocławia. Projekt „Miasto zapisane” jest współfinansowany ze środków Stowarzyszenia Odra-Niemen oraz Narodowego Instytutu Wolności – Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego w ramach programu „Dolny Śląsk – region silny społecznie. Regrantng dla młodych NGO i grup nieformalnych”.

Wstęp bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona do 50 osób.

Informacje i kontakt, tel. 500 416 378, e-mail: mag.wieteska@gmail.com

„Jesienny witraż malowany”. Warsztaty kreatywne

Termin: 9.10.2026, godz. 10:00–12:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Karmelkowa 25

Prowadzenie: Kateryna Verkhovod

Warsztaty artystyczne, podczas których tworzone będą jesienne witraże przy użyciu specjalnych farb dekoracyjnych. Własnoręcznie wykonane

dzieła mieniące się w promieniach słońca staną się wspaniałą ozdobą okna. Celem zajęć jest ćwiczenie precyzji, koncentracji oraz sprawności dłoni.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 530 790 088

lub e-mail: elzbieta.matkowska@mcus.pl

Trening prozdrowotny dla seniorów

Termin: 9.10.2026, godz. 11:30–13:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Skoczylasa 8

Prowadzenie: Ewelina Majewska-Lichtarska, fizjoterapeutka

Zajęcia praktyczne obejmują ćwiczenia prozdrowotne dostosowane do możliwości funkcjonalnych seniorów. Uczestnicy poznają techniki poprawiające mobilność, równowagę i siłę, które mogą być stosowane w codziennej aktywności.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 508 196 487

w terminie od 18.09. do 2.10.2026

Spotkajmy się w mieście. Spacer po Borku

Termin: 9.10.2026, godz. 12:00–13:30

Miejsce: zbiórka przy pomniku Chopina w Parku Południowym

Prowadzenie: Beata Perdek

Podczas spaceru po Borku uczestnicy będą mieli okazję zapoznać się z jego architekturą, zarówno śladami dawnego Breslau, jak i powojennym dziedzictwem. Opowieściom o budowlach i przestrzeni towarzyszyć będą również historie osób związanych z osiedlem. Wspólnie poznamy losy dawnych mieszkańców Borka oraz działających tam architektów.

Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

Ruch zapobiega bólom kręgosłupa. Prelekcja

Termin: 9.10.2026, godz. 11:00–13:00

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, Pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Teresa Tadeuszyk, mgr rehabilitacji ruchowej, instruktorka nordic walking, absolwentka Szkoły Liderów

W trakcie spotkania uczestnicy dowiedzą się, jak zapobiegać bólom kręgosłupa za pomocą odpowiednich ćwiczeń. Kręgosłup pełni w ustroju człowieka podwójną rolę: jako narząd podporowy, ciała, jako narząd ochronny rdzenia kręgowego. Ruchomość poszczególnych odcinków kręgosłupa (odcinek szyjny, piersiowy, lędźwiowy) jest różna i zmienia się wraz z wiekiem, w związku z wykonywanym zawodem, stanem sprawności fizycznej. Ćwiczenia można stosować w warunkach domowych, są proste w formie i nie wymagają specjalnych przyrządów czy przyborów.

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

„Wspomnienie alkoholika na wesole”. Występ kabaretowy

Termin: 9.10.2026, godz. 16:00

Miejsce: „TRATWA”, ul. Legnicka 65 (PPM Zajezdnia) Wrocław-Popowice

Prowadzenie: Kabaret „ODŁAM” Maria Dowbecka, Franciszek Sowa i zaproszeni goście

Organizatorzy: Fundacja „BLUES COUNTRY”, Kabaret „ODŁAM”, „TRATWA” (PPM Zajezdnia)

W godzinnym programie kabaretowym usłyszymy m.in. piosenki, skecze i dowcipy w klimacie XX wieku.

Wstęp bezpłatny. Rezerwacja wejściówek, tel. 501 453 158 w terminie od 5.10 od godz. 10:00. Liczba miejsc ograniczona.

„Potańcówka w stylu lat 70., 80. i 90. XX wieku”

Termin: 9.10.2026, godz. 17:30–21:00

Miejsce: „TRATWA”, ul. Legnicka 65 (PPM Zajezdnia) Wrocław-Popowice

Organizatorzy: Fundacja „BLUES COUNTRY”, DJ ARTI, „TRATWA” (PPM Zajezdnia)

Zabawa taneczna w stylu lat 70., 80. i 90. XX wieku, którą poprowadzi DJ ARTI.

Wstęp płaćny: 30 zł/1osoba. Zniżka za okazaniem Wrocławskiej Karty Seniora 25 zł/1osoba

Rezerwacja miejscówek, tel. 501 453 158 w terminie od 5.10.2026 od godz. 10:00

Liczba miejsc ograniczona. Można przynieść własny poczęstunek.

Kawa, herbata gratis.

10 października, sobota

Biała Sobota

Termin: 10.10.2026, godz. 10:00–17:00

Miejsce: Centrum Medyczne Zdrowa Kobieta, ul. Kamiennogórska 10

Prowadzenie: Centrum Medyczne Zdrowa Kobieta oraz Audiocare Aparaty Słuchowe s.c.

Zapraszamy na bezpłatne konsultacje specjalistyczne, badania profilaktyczne oraz porady wspierające zdrowie i codzienne funkcjonowanie. W programie przewidziano m.in. bezpłatne badania słuchu, konsultacje z protetykiem słuchu, możliwość wypożyczenia aparatu słuchowego oraz przegląd i czyszczenie aparatów słuchowych. Psycholog przeprowadzi krótkie testy pamięci i koncentracji, które pomagają we wczesnym wykrywaniu zaburzeń poznawczych, w tym demencji i choroby Alzheimera. Uczestnicy będą mogli również skorzystać z porad dietetycznych, obejmujących ocenę nawyków żywieniowych oraz indywidualne zalecenia uwzględniające stan zdrowia i choroby współistniejące. Fizjoterapeuci przeprowadzą konsultacje dotyczące sprawności ruchowej, oceny ryzyka

upadków, testy równowagi oraz dobiorą ćwiczenia wzmacniające i gimnastyczne. Podczas wydarzenia będzie można porozmawiać ze specjalistami o profilaktyce zdrowotnej i zapobieganiu chorobom. Konsultacji udzieli m.in. ortopeda (w zakresie schorzeń kręgosłupa), dermatolog (profilaktyka nowotworów skóry), urolog (profilaktyka nowotworów prostaty i pęcherza moczowego) oraz ginekolog (profilaktyka nowotworów ginekologicznych). Dostępne będą także bezpłatne przeglądy stomatologiczne, konsultacje podologiczne dla Seniorów wraz z bonem rabatowym na zabieg oraz podstawowe badania profilaktyczne, takie jak pomiar ciśnienia tętniczego i poziomu glukozy we krwi.

Wstęp bezpłatny.

Obowiązują zapisy do: psychologa, fizjoterapeuty, ortopedy, dermatologa, urologa, ginekologa, dentysty, tel. 71 725 57 62

Bez zapisów do następujących stanowisk: Audiocare aparaty słuchowe, podolog, pomiar ciśnienia krwi i cukru, dietytyk.

12 października, poniedziałek

2. Korpus Polski – historia tułaczki i bohaterstwa polskiego żołnierza

Termin: 12.10.2026, godz. 10:00

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, Pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Andrzej Korus, weteran działań poza granicami państwa, członek honorowy Stowarzyszenia Rannych i Poszkodowanych w Misjach Poza Granicami Kraju

Wojna Obronna Polski w 1939 r. Pakt Ribbentrop – Mołotow oraz 17 września 1939 r. Przekazanie uczestnikom prelekcji informacji o przyczynach, w wyniku których obywatele polscy znaleźli się w Rosji sowieckiej. Deportacje Polaków na Sybir, pakt Sikorski – Majski, Józef Stalin, gen. Władysław Anders i Armia Polska w ZSRR, Armia Polska na Wschodzie oraz 2. Korpus Polski. Prezentacja historii powstania 2. Korpusu Polskiego, jego szlaku bojowego oraz powojennych losów żołnierzy. Koniec wojny i co dalej? „... wieczne są tylko interesy Anglii”!

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 344 44 44 lub
e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Liczba miejsc ograniczona do 25 osób.

Dzień otwarty połączony z warsztatami kulinarnymi „Ziemniaczane rewolucje”

Termin: 12.10.2026, godz. 9:00–12:00

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

Prowadzenie: Agnieszka Dembska, instruktorka ds. kulturalno-oświatowych

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

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 361 23 11
lub e-mail: agnieszka.dembska@mcus.pl

13 października, wtorek

Dzień otwarty połączony z turniejem Familiada

Termin: 13.10.2026 godz. 9:00–12:00

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

Prowadzenie: Anna Pudło, terapeutka zajęciowa

Podczas turnieju nie zabraknie dobrej zabawy, uśmiechu, integracji. Dla wszystkich uczestników przewidziane materiały niezbędne do udziału w turnieju.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 343 25 30 lub
e-mail: anna.pudlo@mcus.pl

Bal Seniora w ramach Festiwalu WROCEK

Terminy: 13.10., 14.10., 15.10.2026

Godzina: 17:00

Organizator: Fundacja Prototyp im. Leonardo Da Vinci

Miejsce: Klub Biznesowy, Stadion Arena Tarczyński, Al. Śląska 1, Wrocław

Festiwal Wrocek zaprasza na wyjątkowy Bal Seniora – elegancki wieczór pełen muzyki, tańca i wspólnej zabawy. Spotkamy się w luksusowej, przestronnej przestrzeni Areny Tarczyński, która stworzy idealną oprawę dla tego wydarzenia. Na uczestników czekać będą konkursy i taneczna atmosfera przy największych przebojach. Wieczór poprowadzi Jerzy Skoczylas, który zadba o doskonały nastrój i wyjątkową atmosferę. Obowiązują stroje wieczorowe, które podkreślą uroczysty charakter balu. To doskonała okazja do integracji, aktywnego spędzenia czasu i przeżycia niezapomnianego wieczoru. Organizator zapewnia: miejsce siedzące przy stoliku dla każdego uczestnika, muzykę na żywo – zagra DJ Mario, klimatyzowaną salę oraz kawę i herbatę przez cały wieczór. Jest możliwość wnoszenia własnych napojów oraz cateringu.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy od 17.08.2026, nr infolinii 71 740 08 13 lub tel. 609 145 720 Zbigniew Czekalski, e-mail: seniorwrocek@wp.pl
Szczegóły na stronie www.festiwalwrocek.pl

14 października, środa

„Skandynawia. Malarstwo i znaczki pocztowe”.

Oprowadzanie kuratorskie po wystawach stałych i czasowej

Termin: 14.10.2026, godz. 11:00

Miejsce: Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu ul. Krasińskiego 1

Prowadzenie: Justyna Jeleniewska, kustosz Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu

Oprowadzanie po wystawach stałych i wystawie czasowej: „Skandynawia. Malarstwo i znaczki pocztowe”, prezentującej znaczki pocztowe ze zbiorów Muzeum Poczty i Telekomunikacji we Wrocławiu i malarstwo ze

zbiorów prywatnych Jerzego Kowalów. Niespodzianką przygotowaną z okazji Dni Seniora będzie możliwość zobaczenia kilku prac Nadwornego Rytownika Króla Szwedzkiego przechowywanych na co dzień w muzealnym SKARBCU.

Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

„Twórcze odbicie”. Warsztaty

Termin: 14.10.2026 godz. 10:30–12:30

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

Prowadzenie: Małgorzata Fafara, instruktorka ds. terapii zajęciowej,
Mariola Nalepa, terapeutka zajęciowa

Podczas warsztatów będą wykonywane lusterka przy zastosowaniu różnych technik plastycznych. Wszystkie niezbędne materiały zapewnia organizator. Wykonane prace uczestnicy będą mogli zabrać ze sobą na pamiątkę.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 354 98 94

lub e-mail: malgorzata.fafara@mcus.pl w terminie do 30.09.2026

IV Senioralny Festiwal Piosenki Artystycznej. Przeglądanie wokalne

Terminy: 14.10 i 15.10.2026, w godz. 9:00–17:00

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, Pl. Dominikański 6, s. 27

Regulamin wydarzenia, zapisy i informacja o koncertach finałowych i galowych, w ramach Senioralnego Festiwalu Piosenki Artystycznej, na stronie organizatora: Scena Pod Regałem www.facebook.com/Scenapodregalem/

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

W ramach festiwalu odbędą się: przesłuchania wokalne, warsztaty muzyczne dla finalistów, Gala Otwarcia, Gala Laureatów i Gala Finałowa.

www.facebook.com/FestiwalKulturyEuropejskiej

15 października, czwartek

„Różnimy się – jak lepiej rozumieć siebie i innych?” Warsztat

Termin: 15.10.2026, godz. 10:00–12:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Skoczylasa 8

Prowadzenie: Norbert Saleta, psycholog

Celem warsztatu jest lepsze zrozumienie, w jaki sposób różnice w charakterze, emocjach i sposobie reagowania wpływają na codzienne relacje i samopoczucie seniorów. Uczestnicy poznają mechanizmy komunikacji, sposoby reagowania na stres oraz nauczą się lepiej rozpoznawać własne emocje i potrzeby. Warsztat ma formę aktywną – obejmuje krótką psychoedukację, ćwiczenia grupowe, rozmowę i trening umiejętności psychologicznych.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 519 703 545 w terminie od 18.09 do 10.10.2026

Krok przed chorobą. Badania przesiewowe wzroku pod kątem zaćmy, jaskry i AMD

Termin: 15.10.2026, godz. 12:00–15:00

Miejsce: Ośrodek Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM, ul. Zaolziańska 4

Prowadzenie: Ośrodek Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM

Z wiekiem ryzyko rozwoju poważnych schorzeń oczu znacznie wzrasta, a wiele z nich rozwija się bezbólowo. Zapraszamy na bezpłatne badania przesiewowe ukierunkowane na wczesne wykrywanie zaćmy, jaskry oraz AMD (zwyrodnienia plamki żółtej). Podczas jednej wizyty specjaliści sprawdzą stan soczewki, zmierzają ciśnienie wewnątrzgałkowe i ocenią stan oka. Szybka kontrola to szansa na skuteczną ochronę wzroku!

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 701 10 10 w terminie od 4.09.2026

Liczba miejsc ograniczona.

„Polub się z telefonem”. Warsztaty SeniorApp

Termin: 16.10.2026, godz. 11:00

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, Pl. Dominikański 6, s. 27

Prowadzenie: Przemysław Mroczek, prezes SeniorApp

Praktyczne warsztaty z podstawowej obsługi smartfona. Uczestnicy poznają najważniejsze funkcje telefonu, uczą się korzystać z wiadomości, zdjęć, map, internetu oraz przydatnych aplikacji, takich jak mObywatel, IKP czy aplikacje apteczne. Ważnym elementem zajęć jest także bezpieczeństwo w sieci.

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 do 25 osób.

„Twoja torba – twój styl”. Warsztaty

Termin: 16.10.2026, godz. 11:30–13:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Skoczylasa 8

Prowadzenie: Agnieszka Gałczyńska, st. terapeutka zajęciowa

Zapraszamy na twórcze warsztaty, podczas których uczestnicy ozdobią własne, ekologiczne torby na zakupy. To okazja, by stworzyć niepowtarzalny, praktyczny dodatek, który będzie towarzyszył na co dzień. Podczas zajęć uczestnicy poznają różne techniki malowania na tkaninie, dobiorą kolory i wzory, a następnie zaprojektują i wykonają swoją autorską torbę. Można stworzyć motywy roślinne, geometryczne, humorystyczne lub całkowicie abstrakcyjne – ogranicza nas tylko wyobraźnia. Warsztaty łączą relaks i zabawę, a torba stanie się osobistą pamiątką czy praktycznym prezentem.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 664 941 508 lub e-mail: agnieszka.galczynska@mcus.pl w terminie od 18.09 do 9.10.2026

Dni Seniora na Ciepłej: Prezent dla zwierzaka – drapak, zabawki i inne akcesoria. Warsztat

Termin: 16.10.2026, godz. 11:00–14:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”, ul. Ciepła 15B, I piętro, s. 205

Prowadzenie: Monika Witczak-Szymańska, Beata Muskała z DDP „Na Ciepłej”, miłośniczki zwierząt

Zajęcia są częścią akcji charytatywnej „MIKOŁAJ DLA ZWIERZĄT” organizowanej cyklicznie. Jednocześnie prowadzona będzie zbiórka karmy i zabawek dla podopiecznych schroniska lub fundacji opiekujących się zwierzętami. W dniu 6.12.2026 przygotowane i zebrane rzeczy zostaną przekazane do instytucji pomagającym zwierzętom. Celem zajęć będzie zrobienie drapaków, zabawek i innych akcesoriów w zależności od umiejętności zgłaszających się uczestników warsztatu, a następnie przekazanie efektów wspólnej pracy potrzebującym zwierzakom. Materiały zapewnia organizator.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 71 799 30 40 w godz. 10:00–15:00
Liczba miejsc ograniczona do 12 osób.

Zabawa country we Wrocław City

Termin: 16.10.2026, godz. 16:30–21:00

Miejsce: „TRATWA”, ul. Legnicka 65 (PPM Zajeżdźnia) Wrocław-Popowice

Organizator: Fundacja „BLUES COUNTRY”

Zabawę country poprowadzi DJ „ARTI”. Podczas wydarzenia odbędzie się również nauka tańców country dla początkujących.

Wstęp 40 zł/1 osoba, zniżka z Wrocławską Kartą Seniora: 35 zł /1 osoba
Rezerwacja wejściówek, tel. 501 453 158 w terminie od 12.10.2026 od godz. 10:00. Liczba miejsc ograniczona, decyduje kolejność zgłoszeń.
Napoje w cenie (kawa, herbata).

„Zumba na krzesłach”. Warsztaty

Termin: 20.10.2026 godz. 10:30–12:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy nr 2, ul. Semaforowa 5

Prowadzenie/organizator: pracownicy DDP

Zapraszamy na warsztaty taneczne, podczas których uczestnicy poznają podstawy tańca na krzesłach – bezpiecznej i pełnej wdzięku formy aktywności dla seniorów. Zajęcia łączą elementy tańca, rytmiki i lekkiej gimnastyki, poprawiają koordynację, wzmacniają mięśnie i zapewniają świetną zabawę. To idealna propozycja dla osób, które chcą tańczyć, ale wolą aktywność w spokojniejszym tempie.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, e-mail: elzbieta.ausobska@mcus.pl
w terminie od 14.09. do 6.10.2026

Wielkie Senioralne Dyktando

Termin: 20.10.2026, godz. 14:00

Miejsce: DDP Pogodna Jesień, ul. Litewska 20

Prowadzenie: Luiza Sadaj-Sado, terapeutka zajęciowa,
trenerka personalna seniora, mgr sportu

Dyktando, czyli sprawdzamy swoją ortografię dla zabawy. Interpunkcja zostanie podana. Dla trzech najlepszych osób przewidziana nagroda.

Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

21 października, środa

Twist, disco i rock & roll czyli brokat, winyle i szalone chwile

Termin: 21.10.2026, godz. 10:30–12:30

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy nr 1, ul. Semaforowa 5

Prowadzenie/organizator: pracownicy DDP

Zapraszamy Seniorów z Wrocławia i okolic na potańcówkę, podczas której parkiet zamieni się w scenę pełną gwiazd. Tańczymy przy klasycznych winylach, mile widziane przebrania inspirowane klimatem ulubionych artystów z lat 50.- 80. Każdy może zabłysnąć na swój sposób. To okazja, żeby poczuć radość, energię i wspólnotę w tanecznym rytmie.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, e-mail:

malgorzata.kozuchowska@mcus.pl w terminie od 1.09. do 30.09.2026

22 października, czwartek

Dźwięki wśród gwiazd. Koncert na misy, gongi, instrumenty relaksacyjne połączony z medytacją oddechową oraz wizualizacją rozgwieżdżonego nieba

Termin: 22.10.2026, godz. 18:00

Miejsce: DDP Pogodna Jesień ul. Litewska 20, Wrocław

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

Połączenie gongów i mis dźwiękowych z innymi instrumentami 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 na misy, gongi, instrumenty relaksacyjne połączony z medytacją oddechową jest wspaniałą metodą do odreagowania stresów czy naładowania swoich akumulatorów.

Wstęp bezpłatny, bez zapisów.

23 października, piątek

„Mózg Seniora – jak dbać o pamięć, uwagę i dobrostan psychiczny”. Warsztat psychoedukacyjno-treningowy

Termin: 23.10.2026, godz. 10:00–12:00

Miejsce: Dzienny Dom Pomocy, ul. Karmelkowa 25

Prowadzenie: Norbert Saleta, psycholog

Warsztat poświęcony funkcjonowaniu pamięci, uwagi i emocji w starszym wieku. Zajęcia będą miały charakter aktywizujący i obejmować będą ćwiczenia pamięciowe i komunikacyjne. Przeprowadzone zostaną dyskusje grupowe oraz gry psychologiczne.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy, tel. 519 703 545 lub e-mail: elzbieta.matkowska@mcus.pl

**O bólach kręgosłupa, diagnostyce oraz profilaktyce zdrowotnej.
Prelekcja połączona z prezentacją Ośrodka Badania Wad
Postawy Creatorek**

Termin: 23.10.2026, godz. 11:00

Prowadzenie: dr Tomasz Kabała, CREATOR Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji we Wrocławiu - Partner Strategiczny Dni Seniora Wrocław 2026

Miejsce: Ośrodek Creatorek, ul. Szybowcowa 23

Prelekcja dotycząca profilaktyki zdrowia. W trakcie spotkania uczestnicy otrzymają książki dotyczące mobilności seniora i przeciwdziałania bólom kręgosłupa.

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Zabawa taneczna w PKPS

Termin: 23.10.2026, godz.16:00–20:00

Miejsce: Polski Komitet Pomocy Społecznej Zarząd Okręgowy Wrocław,
ul. Dubois 11/13, I piętro

Wstęp bezpłatny za okazaniem zaproszeń, które będą wydawane w Punkcie Informacyjnym WCS, Pl. Dominikański 6, pokój nr 16,
w godz. 9:00-15:00 w terminie od 12.10.2026.

Oferty Partnerów Wrocławskich Dni Seniora 2026 **– usługi i produkty ze specjalnymi zniżkami** **z okazji Dni Seniora Wrocław 2026**

Partnerzy Wrocławskich Dni Seniora 2026 przygotowali specjalne promocje, zniżki oraz wydarzenia dla Seniorów. Z ofert można korzystać w czasie trwania obchodów oraz – w przypadku niektórych propozycji – także po ich zakończeniu. Szczegółowe warunki i terminy realizacji znajdują się przy poszczególnych ofertach.

HQ Fotolab

Oferta:

- 20% rabatu na biały kubek z nadrukiem
- 10 zdjęć w formacie 10 × 15 cm (papier błyszczący) gratis
- 2 fotomagnesy 6 × 9 cm gratis

Termin: 18.09. – 25.10.2026

Miejsce: ul. Jerzego Bajana 1 lok. 119, piętro I, Hala Tęcza

Kontakt: tel. 731 755 377, e-mail: biuro@hqfotolab.pl

Narodowe Forum Muzyki (NFM)

Oferta: Specjalne ceny biletów dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora oraz Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej na wybrane koncerty i wydarzenia NFM. Liczba miejsc promocyjnych jest ograniczona.

Miejsce zakupu: Kasy NFM, Pl. Wolności 1

poniedziałek–piątek: godz. 11:00–18:00 (z przerwą 15:00–15:30),

soboty: godz. 14.00–19.30 lub do godziny wieczornego koncertu,

niedziele i święta: na dwie godziny przed koncertem

Kontakt: tel. 71 715 97 00, e-mail: rezerwacje@nfm.wroclaw.pl

Sprzedż biletów promocyjnych: od 3.08.2026

Wybrane wydarzenia:

3.09.2026 – Samson i Dalila – cena specjalna 45 zł

Podczas koncertu, który zainauguruje 61. edycję Międzynarodowego Festiwalu Wroclavia Cantans im. Andrzeja Markowskiego, w wersji koncertowej zabrzmie opera Samson i Dalila autorstwa Camille'a Saint-Saënsa. Partie tytułowych bohaterów w wykonaniu śpiewaków Briana Jadge'a i Anity Rachvelishvili, NFM Filharmonia Wrocławska zagra pod batutą Thomasa Guggeisa – dyrektora muzycznego Oper Frankfurt.

27.09.2026 – Ksenija Sidorova & NFM Orkiestra Leopoldinum

– cena specjalna 30 zł

Inauguracja sezonu NFM Orkiestry Leopoldinum. Artyści oprócz dzieł klasycznych zaproponują publiczności polskie i argentyńskie tanga.

18.10.2026 – Elias – cena specjalna 30 zł

20-lecie Chóru NFM oraz Wrocławskiej Orkiestry Barokowej. Podczas wspólnych obchodów istnienia obydwu zespołów założonych przez Andrzeja Kosendiaka, Wrocławska Orkiestra Barokowa oraz Chór NFM pod batutą Davida Reilanda, zaprezentują monumentalne oratorium F. M. Bartholdy'ego Elias.

23.10.2026 – Koncertmistrz. Jubileusz Radosława Pujanka

– cena specjalna 30 zł

W październiku dwudziestolecie pracy koncertmistrzowskiej w NFM Filharmonii Wrocławskiej świętować będzie Radosław Pujanek. Muzycy przedstawią m.in. nową kompozycję jego brata Przemysława Pujanka. Zabrzmie także VI Symfonia h-moll op. 74 „Patetyczna” Piotra Czajkowskiego – to muzyka o porażającej sile wyrazu, pełna nagłych zwrotów akcji i ogromnych kontrastów nastroju.

27.11.2026 – Zimowe niebo – cena specjalna 30 zł

Samy Rachid poprowadzi NFM Filharmonię Wrocławską w dziełach K. Saariaho, R. Straussa i W.A. Mozarta. W kompozycji tego ostatniego partie solowe wykona wielokrotna zwyciężczyni konkursów pianistycznych we Francji, Niemczech i USA, laureatka prestiżowych nagród fonograficznych, koncertująca z najśłynniejszymi orkiestrami na całym świecie Lise de la Salle.

5.12.2026 – Ameryka i film – cena specjalna 30 zł

NFM Orkiestra Leopoldinum z dyrektorem artystycznym Alexandrem Sitkovetskim skupi się na muzyce amerykańskiej, w tym filmowej.

Zwiedzanie NFM z przewodnikiem:

- 12.10.2026, godz. 13:00 – cena 5 zł
- 19.10.2026, godz. 13:00 – cena 5 zł

Wrocławski Teatr Współczesny.

Przedstawienie Państwo Snu Alfred Kubin

Reżyseria Michał Kmiecik

Termin: 4.10.2026, godz. 18:30 Duża Scena

Miejsce: ul. Rzeźnicza 12, 50-132 Wrocław

Główny bohater pewnego dnia otrzymał osobliwe zaproszenie do tajemniczej krainy, do Państwa Snu. W tym świecie nikt nigdy nie widział słońca, logika zdarzeń odbiega od racjonalnego myślenia, a mieszkańcom śni się dziwaczne sny.

Bilety w specjalnej cenie 25 zł/ 1 osoba na hasło DNI SENIORA (cena dotyczy również osób towarzyszących). Rezerwacja miejsc Karolina Żuraw
e-mail: k.zuraw@wteatrw.pl

Senevida (Grupa Penta Hospitals Polska)

Komfortowy wypoczynek nad morzem w miejscu przyjaznym Seniorom. Na miejscu dostępna jest opieka, codzienne zajęcia oraz bezpieczne warunki pobytu.

Oferta: 10% zniżki na pobyt w Rezydencji Seniora Senevida Erania po podaniu hasła „Wrocławskie Dni Seniora”.

Termin wykorzystania rabatu: do 31.12.2026 r.

Kontakt: tel. 692 863 170, e-mail: kontakt@senevida.pl

Przychodnie Penta Hospitals we Wrocławiu – Pakiety Badań dla Seniorów - Zdrowie Seniora pod kontrolą

Oferta: 15% zniżki na pakiety badań laboratoryjnych przygotowane specjalnie dla Seniorów

Szczegółowy wykaz pakietów dostępny na stronie:

www.euromedicare.pl/badania-diagnostyczne/pakiety-laboratoryjne/

Regulamin: www.euromedicare.pl w zakładce „Dla Pacjenta”.

Termin: 18.09. – 22.10.2026

Miejsca realizacji:

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

GEERS

Oferta: bezpłatne badanie słuchu oraz bezpłatna wymiana elementów eksploatacyjnych aparatów słuchowych (wężyki, rożki, filtry)

Termin: 21–25.09.2026 r.

Miejsce: oddział GEERS, ul. Piaskowa 1

Dla kogo: dla osób korzystających z aparatów słuchowych.

LOOK SALON OPTYCZNY *Bartłomiej Silkowski*

ul. Bulwar Iłkara 15/6a Wrocław

Z okazji Dni Seniora Wrocław 2026 pakiet kompleksowej kontroli i ochrony wzroku w specjalnej cenie: 399 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

Filmowy Klub Seniorów w DCF

Termin: każdy wtorek, godz. 12:00

Miejsce: Dolnośląskie Centrum Filmowe, ul. Piłsudskiego 64A

Prowadzenie: Małgorzata Konieczna

Opis: Filmowy Klub Seniorów od blisko piętnastu lat skupia miłośników kina zainteresowanych kulturą filmową i wspólnym oglądaniem wartościowych produkcji. W programie znajdują się zarówno wybrane filmy z bieżącego repertuaru, jak i cenione klasyki oraz filmowe odkrycia. Każdy seans poprzedza prelekcja wprowadzająca w tematykę filmu.

Informacje: repertuar publikowany będzie na początku września na stronie internetowej DCF.

Dzień Seniora na Borku

Termin: 17.09.2026, godz. 11:00-18:00

Miejsce: Park Południowy

Organizator: Rada Osiedla Borek i Centrum Aktywności Lokalnej Borek

Dzień Seniora na Borku, w programie: Marsz Kapeluszy w Parku Południowym, warsztaty i prelekcje, koncert, karaoke, tort i bufet kawowy.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy e-mail: calborek@gmail.com

lub przestanie wiadomości sms nr tel. 502 097 987

Miasto – ogród Karłowice – Arche Klasztor.

Spacer tematyczny

Termin: 17:09.2026, godz. 14:00

Miejsce: zbiórka na Placu Marszałka Józefa Piłsudskiego w sąsiedztwie apteki

Prowadzenie: Anna Zwiech, prezes Stowarzyszenia Zakochaj się w Polsce

Karłowice to jedno z najbardziej malowniczych i zielonych osiedli Wrocławia, zaprojektowane na początku XX wieku zgodnie z ideą miasta-ogrodu autorstwa E. Howard. Podczas spaceru uczestnicy poznają historię i układ urbanistyczny osiedla, odkrywając jego wyjątkowy charakter oraz architektoniczne dziedzictwo. W programie m.in.: Plac Marszałka Józefa Piłsudskiego – centralne miejsce Karłowic, które od początku miało integrować mieszkańców, dawny klasztor sióstr urszulanek, późniejszy szpital dziecięcy im. Janusza Korczaka, a obecnie Arche Klasztor Wrocław. Podczas spaceru nie zabraknie opowieści o historycznym folwarku norbertanów, franciszkańskich tradycjach Karłowic oraz dziejach dawnej podwrocławskiej osady, która została włączona do Wrocławia w 1928 r.

Wstęp płatny: 30 zł/1 osoba

Zapisy: imienne zgłoszenie sms na nr tel. 604 94 89 81 z otrzymaniem potwierdzenia od organizatora oraz wpłata na konto na stronie

www.zakochajsiewpolsce.org/aktualnosci-i-wyjazdy/

lub przelew na nr telefonu 604 94 89 81

Szczegóły na stronie www.zakochajsiewpolsce.org

facebook.com/zakochajsiewpolsce.org/

Wycieczkinamedal.pl

Organizator: Wojciech Birut Wycieczkinamedal.pl

Północne Podlasie – wycieczka

Termin: 22–26.09.2026

W programie: 1 dzień – przejazd autokarem z Wrocławia do Białegostoku. Po śniadaniu zwiedzanie Białegostoku z przewodnikiem: Pałac Branickich, ogrody francuskie, planty, Rynek, pomnik Ludwika Zamenhofs, archikatedra katolicka. Czas wolny i zakwaterowanie w hotelu.

2 dzień – po śniadaniu przejazd do Tykocina – zwiedzanie zamku i miasteczka – perły polskiego baroku. Wejście do synagogi w Tykocinie – zwiedzanie jednej z najcenniejszych synagog w Europie. Przejazd do Kiermus. Zwiedzanie kaszteliku z oryginalnymi strojami z filmów J. Hoffmana oraz wystawa lkon „Sacrum i Profanum”. Powrót do Białegostoku.

3 dzień – po śniadaniu przejazd w kierunku Puszczy Białowieskiej. Wejście do Rezerwatu Żubrów, zobaczymy koniki polskie typu tarpan, ryś, wilki, żubry, żubronie, łosia, sarny. Przejazd do Białowieży oraz Krainy Otwartych Okiennic, zwiedzanie cerkwi w Puchłach, powrót do Białegostoku.

4 dzień – po śniadaniu przejazd do 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, domy tkaczy, obiad regionalny – kultowa babka ziemniaczana. Przejazd w kierunku Kruszynian przez Puszcę Knyszyńską i Krynki. Zwiedzanie meczetu i mizaru, poznanie kultury i religii polskich Tatarów. Powrót do Białegostoku.

5 dzień – po śniadaniu wykwaterowanie z hotelu. Zwiedzanie cerkwi św. Ducha – największej cerkwi w Białymstoku i jednej z największych cerkwi w Europie. Zwiedzanie Muzeum Pamięci Sybiru.

Obiad – degustacja kuchni tatarskiej. Wyjazd w drogę powrotną – zakończenie wycieczki w godzinach wieczornych.

Koszt to 1700 zł/1 os.

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora i Karty Seniora Aglomeracji Wrocławskiej koszt to 1615 zł/1 os.

Świadczenie w cenie: przejazd komfortowym autokarem turystycznym, opieka pilota/przewodnika, 4 noclegi w hotelu 3* w Białymstoku, 4 obiadokolacje, 5 śniadań, 2 obiady (Supraśl, Białymstok) ubezpieczenie NNW 50 000 zł.

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

Wczasy dla Seniorów 2026. 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: sb-sb: 7 noclegów w terminach 12.09.-4.10., koszt 1535 zł/os. oraz październik: 1405 zł
- ośrodek Karkonosze w terminach: nd-nd: 12.09-4.10, koszt 1595 zł/os. oraz październik: 1470 zł

W cenie: 7 noclegów z wyżywieniem 3 x 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 2026. 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 1380 zł/os, październik 1290 zł/os.

W cenie: 7 noclegów z wyżywieniem 2 x dziennie, 1 x masaż klasyczny częściowy, 1 x 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

Wydarzenia towarzyszące w ramach Dolnośląskiego Festiwalu Nauki organizowane przez Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim

Sztuczna Superinteligencja (Super AI)

Termin: 16.09.2026, godz. 18:00

Miejsce: online

Prowadzenie: mgr inż. Zbigniew Błaszczuk

Rewolucja sztucznej inteligencji staje się częścią codzienności. Podczas wykładu uczestnicy dowiedzą się, jakie mechanizmy stoją za dynamicznym rozwojem AI, czy współczesne systemy przewyższają już możliwości pojedynczego człowieka oraz jak blisko jesteśmy stworzenia sztucznej inteligencji zdolnej do samodzielnego doskonalenia się bez udziału człowieka. Udział bez zapisów.

Link do wydarzenia: <https://meet.google.com/dny-aguh-tjg>

Wrocławskie tropy w krajach Europy – Ile Wrocławia we Florencji?

Termin: 17.09.2026, godz. 16:30

Miejsce: Państwowa Bursa Szków Artystycznych we Wrocławiu, ul. Trzemeska 2

Prowadzenie: mgr Krystyna Lasota-Kotowicz, mgr Alicja Matoszko-Klein

Współprowadzenie: dr Edmund Glibowski

Spotkanie poświęcone związkom między Wrocławiem a Florencją. W programie prezentacja multimedialna „Ile Wrocławia we Florencji?”, koncert muzyki włoskiej obejmujący utwory wokalne i instrumentalne z różnych epok oraz warsztat muzyczny „Niech żyje muzyka!”.

Zapisy: od 1.09. do 17.09.2026

Kontakt: alaklein@wp.pl

Liczba miejsc: 50

Leon Wyczółkowski. Mistrz światła i koloru.

Ojciec nowoczesnej grafiki polskiej

Termin: 18.09.2026, godz. 10:00

Miejsce: online lub aula UTW Uniwersytetu Wrocławskiego, ul. Dawida 1/3

Prowadzenie: mgr Teresa Kaufman

Współprowadzenie: mgr Krystyna Kalichowicz, mgr Donata Miniewska

Wykład poświęcony życiu i twórczości Leona Wyczółkowskiego – jednego

z najwybitniejszych polskich malarzy, grafików i rysowników przełomu XIX i XX wieku. Uczestnicy poznają jego drogę artystyczną od realizmu do modernizmu oraz znaczenie jego dorobku dla rozwoju polskiej sztuki nowoczesnej.

O udziale decyduje kolejność przybycia. Liczba miejsc: 100 Wydarzenie będzie również dostępne online.

Zofia Stryjeńska z Lubańskich (1891–1976)

– „księżniczka polskiego malarstwa”

Termin: 18.09.2026, godz. 11:15

Miejsce: online lub aula UTW Uniwersytetu Wrocławskiego, ul. Dawida 1/3

Prowadzenie: mgr Krystyna Kalichowicz

Współprowadzenie: mgr Teresa Kaufman, mgr Donata Miniewska

Wykład poświęcony jednej z najbardziej niezwykłych postaci polskiej sztuki XX wieku. Uczestnicy poznają życie i twórczość Zofii Stryjeńskiej – artystki, która zachwycała oryginalnym stylem, wszechstronnością oraz niezwykłą umiejętnością wykorzystywania technik malarskich, takich jak tempera, gwasz i akwarela.

O udziale decyduje kolejność przybycia. Liczba miejsc: 100. Wydarzenie będzie również dostępne online.

Inscenizacja parateatralna „Zlepek”

Termin: 21.09.2026, godz. 17:00

Miejsce: Duża Scena Teatru Współczesnego we Wrocławiu, ul. Rzeźnicza 12

Prowadzenie: mgr Beata Rakowska, aktorka Teatru Współczesnego we Wrocławiu

Prezentacja spektaklu parateatralnego „Zlepek”, przygotowanego z udziałem słuchaczy Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim.
Zapisy: od 1.09. do 14.09.2026 r.

Kontakt: orszulka.k@gmail.com

Liczba miejsc: 190

ORGANIZATORZY I PARTNERZY DNI SENIORA WROCŁAW 2026

1. Akademia Dźwięku Legato, Klaudiusz Leśniak
2. Andrzej Korus, weteran działań poza granicami państwa
3. Anna Zwiech, Stowarzyszenie Zakochaj się w Polsce
4. Audiocare Aparaty Słuchowe s.c.
5. Biuro Turystyczne BRATNIAK
6. Bogusława Franczak menadżer Forever
7. CAL Borek
8. CAL Psie Pole
9. CAL Złotnickie Centrum Spotkań
10. Centrum Biblioteczno - Kulturalne Fama
11. Centrum Językowe 5 o'Clock
12. Centrum Kultury AGORA
13. CENTRUM MEDYCZNE FUTUREMEDS – PARTNER STRATEGICZNY
DNI SENIORA WROCŁAW 2026
Sieć nowoczesnych placówek medycznych zajmujących się prowadze-
niem badań klinicznych
14. Centrum Medyczne Zdrowa Kobieta
15. CREATOR Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji we Wrocławiu
- PARTNER STRATEGICZNY DNI SENIORA WROCŁAW 2026
16. Dolnośląskie Centrum Filmowe DCF
17. Dolnośląski Festiwal Nauki
18. Dolnośląski Oddział Wojewódzki Narodowego Funduszu Zdrowia
19. Dolnośląski Uniwersytet Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Dolnoślą-
skim DSW
20. Dzienny Dom Pomocy „Na Ciepłej”
21. Dzielne Domy Pomocy przy MCUS: ul. Semaforowa, Karmelkowa,
Skoczylasa, Żeromskiego, Skwierzyńska, Komuny Paryskiej, Kaletnicza,
Mączna, Rędzińska
22. Dzienny Dom Pomocy „Pogodna Jesień”, ul. Litewska 20 we Wrocławiu
23. Dzienny Dom Senior + przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w
Oleśnicy

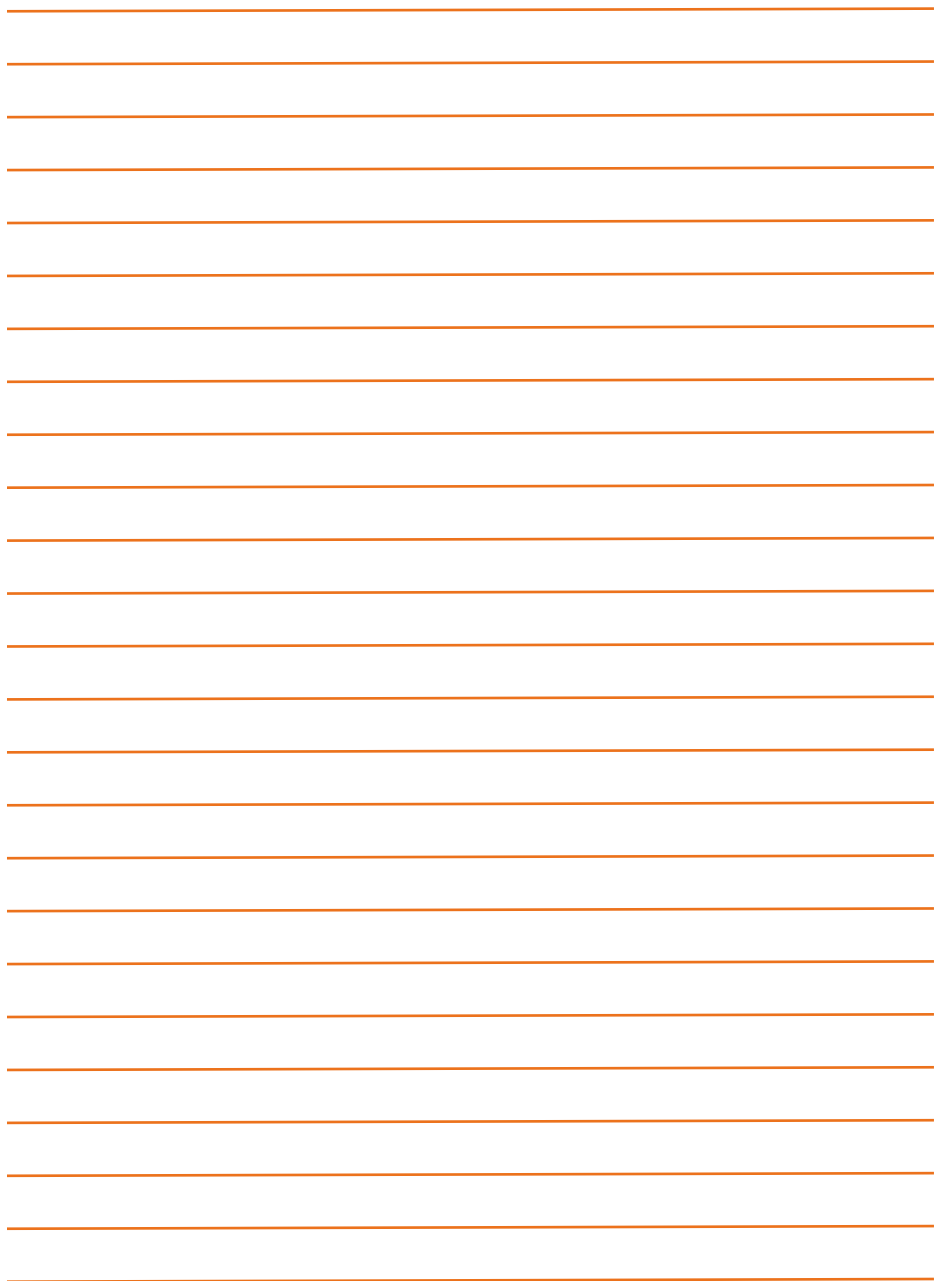
24. ENDLESS MIND CENTRUM BIOFEEDBACK – PARTNER STRATEGICZNY DNI SENIORA WROCŁAW 2026

- 25. Fundacja „Blues Country”
- 26. Fundacja Mniej Więcej
- 27. Fundacja Mosty Serc
- 28. Fundacja odkrywamy Nieznane
- 29. Fundacja Prototyp im. Leonardo da Vinci
- 30. Gazeta Senior
- 31. GEERS Dobry Słuch
- 32. Gracje – senioralny zespół taneczny
- 33. Grupa Aktywne Wrocławianki przy WCS
- 34. Grupa Niespodzianki przy WCS
- 35. Grupa O-Cal-eni przy WCS
- 36. Grupa rekreacyjno-sportowa przy WCS
- 37. Grupa taneczna CAPITANGO
- 38. Grupa taneczna Dance Country Senior
- 39. Grupa taneczna NESTOR z UTW przy AWF
- 40. Grupa taneczna z Klubu Seniora Nazaret
- 41. HQ Fotolab – Laboratorium Fotografii Cyfrowej
- 42. Kabaret Odłam, Franciszek Sowa i Maria Dowbecka oraz zaproszeni goście
- 43. Klub Muzyki i Literatury we Wrocławiu
- 44. Klub Seniora Marysieńka
- 45. Klub Seniora Nazaret przy Fundacji Antoni
- 46. Klub Promyk, Międzypokoleniowe Centrum Kultury SM Cichy Kącik
- 47. Klub Proza
- 48. Klub Seniora przy Parafii św. Kazimierza
- 49. Komenda Miejska Policji we Wrocławiu
- 50. Krajowa Izba Fizjoterapeutów
- 51. Małgorzata Pacholska – Migawki Wnętrza
- 52. Marek Bulaj, fotograf
- 53. MCUS-Miejskie Centrum Usług Socjalnych
- 54. Miejska Biblioteka Publiczna, Filia nr 8, nr 14, nr 29
- 55. MPK sp. z o.o. we Wrocławiu - Miejskie Przedsiębiorstwo Komunikacyjne
- 56. Muzeum Architektury
- 57. Muzeum Poczty i Telekomunikacji

58. Narodowe Forum Muzyki
59. NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia
60. Ośrodek Działań Twórczych Światowid
61. Ośrodek Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM
62. Ośrodek Postaw Twórczych ZAMEK
63. POLSKA GRUPA UZDROWISK SP. Z O.O. – PARTNER STRATEGICZNY
DNI SENIORA WROCŁAW 2026, w jej skład wchodzi: Uzdrowisko
Świeradów, Uzdrowisko Cieplice, Uzdrowiska Kłodzkie, Uzdrowisko
Połczyn
64. Polski Komitet Pomocy Społecznej – Zarząd Okręgowy Wrocław
65. Positive Vibes – masaż kobido
66. Pulsantis – Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna
67. Przychodnia Penta Hospitals, ul. Wejherowska 28
68. Rada Osiedla Borek
69. Rada Osiedla Psie Pole – Zawidawie
70. Radio Pogoda
71. Radio Rodzina
72. Restauracja Bernard
73. Senevida (GRUPA PENTA HOSPITALS POLSKA) – PARTNER STRATE-
GICZNY DNI SENIORA WROCŁAW 2026
74. SeniorApp
75. Salon Optyczny Look – Bartłomiej Silkowski
76. Scena pod Regałem
77. Scena Kamienica
78. Spektrum – Ośrodek Okulistyki Klinicznej
79. Stowarzyszenie Aglomeracja Wrocławska
80. Stowarzyszenie Mali bracia Ubogich
81. Stowarzyszenie Tratwa
82. Straż Miejska Wrocławia – Paweł Grąbczewski
83. Komenda Miejska Policji we Wrocławiu
84. Szkolny Związek Sportowy
85. Szkoła Podstawowa nr 29 we Wrocławiu
86. Tchibo Kawiarnia Wrocław Pasaż Pokoyhof
87. Teatr Polski
88. Teatr Współczesny
89. Teresa Tadeuszyk, absolwentka Szkoły Liderów

- 90. Uniwersytet Dolnośląski DSW
- 91. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Wrocławskim
- 92. Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Dolnośląskim DSW
- 93. Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna we Wrocławiu
- 94. Wycieczkinamedal.pl Wojciech Birut
- 95. Wrocławska Rada Seniorów
- 96. Zespół Teatralny Theatrum EST, Zbigniew Szymczyk
- 97. ZDiUM Zarząd Dróg i Utrzymania Miasta we Wrocławiu
- 98. ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych

This image shows a full page of blank white paper with horizontal orange ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings on the page.



SERDECZNIE DZIĘKUJEMY
I ZAPRASZAMY DO WSPÓŁPRACY
PRZY ORGANIZACJI
DNI SENIORA WROCŁAW 2027

Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego
Wrocławskie Centrum Seniora
50-159 Wrocław
Pl. Dominikański 6
tel. 71 772-49-40
otwarte: pn. - pt. godz. 9:00-15:00
TELEFON SENIORA
71 344 44 44
www.seniorzy.wroclaw.pl

W harmonogramie znajdują się informacje o wydarzeniach przygotowanych specjalnie przez Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego-Wrocławskie Centrum Seniora i Partnerów Wrocławskiej Karty Seniora w ramach Dni Seniora Wrocław 2026 oraz inicjatywy proponowane przez organizacje, firmy, instytucje partnerskie, realizowane w ciągu całego roku.

Organizator zastrzega sobie prawo wprowadzenia zmian w harmonogramie oraz nie ponosi odpowiedzialności za zdarzenia uniemożliwiające realizację planowanych wydarzeń.

INAUGURACJA DNI SENIORA WROCŁAW 2026

Termin: 18.09.2026, 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 2026: Narodowy Fundusz Zdrowia, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Komenda Miejska Policji we Wrocławiu, Stowarzyszenie Aglomeracja Wrocławska, wroclaw.pl, Stowarzyszenie mali bracia Ubogich, Radio Pogoda (studio plenerowe w godz. 12:00–16:00). Stanowiska Partnerów Strategicznych Dni Seniora: FutureMeds, Ośrodek Profilaktyki i Rehabilitacji Creator, Senevida (Grupa Penta Hospitals Polska), Polska Grupa Uzdrowisk Sp. z o.o., Endless Mind.

W Punkcie Informacyjnym dla Seniorów WCRS-WCS wydawanie Wrocławskiej Karty Seniora.

Bezpłatne badania i konsultacje, pokazy senioralnych grup tanecznych, występy wokalne dzieci i młodzieży

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, certyfikatów „Miejsca Przyjazne Seniorom”, statuetek „Przyjaciół Seniorów”, nagród dla laureatów konkursu „Kapelusz i kreacja to najlepsza kombinacja!” oraz na stylizację łączącą pokolenia.

godz. 16:00–18:00

Pl. Gołębi (Rynek)

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

Wstęp bezpłatny.

Organizatorzy:



wrocławskie
centrum rozwoju
społecznego



wrocławskie
centrum seniora



Urząd Miejski
Wrocławia

Partnerzy strategiczni:



FutureMeds



senevida



PentaHospitals



Patronaty medialne:



TVP | info_

