



HARMONOGRAM

DNI SENIORA WROCŁAW 2020

7.09-11.10



Szczegółowe informacje na stronie:

www.seniorzy.wroclaw.pl

tel. 71 772 49 40

Koordynatorzy

WCPS
Wrocławskie Centrum
Spotkań Społecznych



WCPS
Wrocławskie Centrum
Spotkań Społecznych



Wrocław

miasto spotkań

Partner strategiczny



Partronat medialny

ECHO24

radio Rodzina

 www.wroclaw.pl

Senior Gazeta

7 września, poniedziałek

Godz. 10:00–13:00

INAUGURACJA DNI SENIORA WROCŁAW 2020

Godz. 10:00–10:30

Miejsce: pl. Wolności (obok Narodowego Forum Muzyki)
„Rewia parasoli”

Zapraszamy seniorów z własnoręcznie ozdobionymi parasolami i artystycznie wykonanymi maseczkami.

Godz. 11:00–13:00

Miejsce: Narodowe Forum Muzyki, Sala Główna
Uroczyste otwarcie Dni Seniora Wrocław 2020

Godz. 11:00–11:10

Przywitanie

Godz. 11:10–11:30

Przekazanie przez Prezydenta Wrocławia przedstawicielom Rady Seniorów symbolicznych kluczy do bram miasta, wręczenie statuetek dla laureatów konkursu „Przyjaciel Seniorów”.

Godz. 11:30–11:40

Ogłoszenie zwycięzców konkursu na oryginalnie przystrojony parasol oraz dla zwycięzców konkursu na artystycznie wykonaną maseczkę.

Godz. 11:40–11:50

Wręczenie certyfikatów Miejsc Przyjaznych Seniorom dla restauracji biorących udział w projekcie „Danie dla Seniora”.

Godz. 11:50–12:55

Koncert swingowy dla seniorów.

Godz. 12:55–13:00

Zakończenie Inauguracji.

Wstęp bezpłatny, ale obowiązują zaproszenia, które będą wydawane 1 września, od godz. 10:00, w Punkcie Informacyjnym Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, wejście od podwórka od ul. Janickiego. Liczba zaproszeń ograniczona. Szczegółowe informacje na stronie: www.seniorzy.wroclaw.pl oraz tel. 71 772 49 40.



2 września, środa

Godz. 18:45

ELEMENTARZ CYFROWY – startuje nowy program telewizyjny.

Zachęcamy do oglądania programu o charakterze poradnikowym skierowanym do dzieci, młodzieży i osób starszych, które wkraczają w świat wirtualny i chcą poznać nowoczesne technologie informatyczno-cyfrowe. Jest prowadzony przez Eksperta IT w taki sposób, aby zarówno dzieci jak i osoby starsze, nabyły podstawową wiedzę i umiejętności cyfrowe.

Emisja 10 odcinków w każdą środę w Telewizji Echo24 o godz. 18:45.

Od 7 września do 30 września

Miejsce: Plac Solny

WROCŁAW MIASTEM KAPELUSZY – wystawa.

Serdecznie zapraszamy seniorów z rodzinami na plenerową wystawę Wrocław Miastem Kapeluszy. Wrocławskie Dni Seniora obchodzone są już od ponad 10 lat. Corocznie, na przełomie września i października odbywa się kilkaset, różnorodnych wydarzeń adresowanych do osób starszych, a Wrocław w tym czasie staje się wyjątkowym miejscem aktywności i integracji seniorów i ich rodzin. Od 2010 roku Marsz Kapeluszy na stałe wpisał się w inaugurację obchodów senioralnego święta. Kapelusz to atrybut elegancji i dostojeństwa, a kolorowe, przyozdobione nakrycia głowy wyrażają radość życia.

Zapraszamy! Wstęp bezpłatny

10 września, czwartek

Godz. 10:00–14:00

RAJD TERENOWY SENIORA

Trasy:

nr 1 piesza, prowadzi Ewa Rapacz

start godz. 11:00 spod Kościoła św. Ducha przy ul. Bardzkiej.

nr 2 rowerowa, prowadzi Janusz Staniewski

start godz. 11:00 spod Carrfoura, obok Mc Donalda, przy ul. Bardzkiej.

nr 3 rowerowa, prowadzi Danuta Popkiewicz
start godz.11.00, Sępolno pętla tramwajowa.

nr 4 nordic walking, prowadzi Adam Omelan
start godz. 10:30, Mostek przy Żabiej Ścieżce (z tyłu
starego szpitala przy ul. Traugutta). Trasa prowadzi
przez Niskie Łąki, Lasek Rakowiecki do Parku Tarnogajskiego.

Meta:

godz. 12:00, Park Tarnogajski, ul. Biskupa Bernarda
Bogedaina/boczna Armii Krajowej,

godz. 12:00–14:00 grill, konkurs turystyczno–krajoznawczy z nagrodami, gry i zabawy naszego dzieciństwa, wspólne śpiewanie piosenek turystycznych.

Wstęp wolny, bez zapisów.

13 września, niedziela

Godz. 13:00–15:00

Miejsce: Centrum Kultury AGORA

**Zaprasza na PIKNIK WIELOPOKOLENIOWY
pt. „UWAGA! CZARNY PARASOL”**

W programie warsztaty:

„Podróż za jeden uśmiech” – warsztaty sitodruku,

„Wakacje z duchami” – warsztaty filcowe,

„Kapelusz za sto tysięcy” – warsztaty scrapbookingu,

„Najpiękniejsza fotografia” – warsztaty decoupage,

„Zdarzyło się w Polsce – warsztaty ceramiczne.

Wstęp wolny, szczegółowe informacje:

Centrum Kultury AGORA, ul. Serbska 5A, Wrocław

tel. 71/ 32514 83 w. 107

www.ckagora.pl

14 września, poniedziałek

Godz. 10:00

Miejsce: Złotnickie Centrum Spotkań przy parafii
p.w. Najświętszej Marii Panny Różańcowej we Wrocławiu-Złotnikach, ul. Wielkopolska 3/5, Wrocław

Jestem – warsztaty arteterapeutyczne

Na warsztatach zatrzymamy się na chwilę i określimy to, co jest naszą wartością, co dajemy światu i najbliższym. Co jest dla nas ważne, co buduje nasze życie



i sprawia je wyjątkowym.

Prowadzenie: Agnieszka Roszkulec – animator kultury – arteterapeutka

Liczba osób: 10

Zapisy: zapisy@zcs.wroclaw.pl lub tel. 609 363 252

Godz. 13:00

Miejsce: PSZOK (Punkt Selektywnego Zbierania Odpadów Komunalnych) ul. Michalczyka 23, Wrocław

Jak być świadomym konsumentem, jak segregować odpady – warsztaty ekologiczne dla seniorów organizowane przez Ekosystem i Ekolandia.edu

Prowadzenie: Kornelia Cypryańska-Perucka specjalista ds. edukacji ekologicznej

Liczba osób: 20

Zapisy pod nr tel. 502 677 592

Na zajęcia można przynieść baterie, elektroodpady.

15 września, wtorek

Godz. 11:00

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

Wykład: Dieta w chorobie Hashimoto

Prowadzenie: Angelika Kruszyńska, dietetyki i trener personalny

<https://www.facebook.com/angelika.kruszynska.3>

Wstęp wolny ale obowiązują zapisy (max 30 osób) pod nr tel. 71 772 49 40 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Godz. 13:00–14:15

Miejsce: Spotkanie online

Wykład: 10 wskazówek, jak utrzymać sprawność umysłową w wieku 60+

Prowadzenie: Piotr Łącki, psycholog, przewodnik turystyczny, podróżnik, twórca portalu psychologdlaseniora.pl, autor książki „100 ćwiczeń dla umysłu w wieku 60+”.

Pytanie, jak utrzymać sprawność umysłową w wieku 60+ czy zmniejszyć ryzyko demencji, pojawia się bardzo często. Wiele osób zastanawia się, jak podejść do

tego zagadnienia metodycznie. Jak zadbać o pamięć i inne poznawcze aspekty funkcjonowania o tym opowie Piotr Łącki.

Aby otrzymać link na wykład online należy zadzwonić do Punktu Informacyjnego pod nr tel. 71 772 49 40 lub wysłać e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

17 września, czwartek

Godz. 10:00

Miejsce: Złotnickie Centrum Spotkań przy parafii p.w. Najświętszej Marii Panny Różańcowej we Wrocławiu-Złotnikach ul. Wielkopolska 3/5, Wrocław

Nordic Walking dla seniorów – nauka technik z instruktorem

Chcesz rozpocząć przygodę z nordic walking, jesteś na początku nauki? Podczas zajęć dowiesz się jakie stosować techniki, jak optymalnie ćwiczyć, aby spacer z kijkami był przyjemnością.

Prowadzenie: Paulina Ruta – prezeska Polskiego Stowarzyszenia Nordic Walking

Liczba osób: 20

Zapisy: zapisy@zcs.wroclaw.pl lub tel. 609 363 252

Godz. 11:00–17:00

Miejsce: Kościół p.w. Św. Stanisława, św. Doroty i św. Wacława, plac Wolności 3

Przeгляд Amatorskich Chórów Senioralnych

Prowadzenie: Maciej Michałkowski, dyrektor artystyczny Scena Kamienica

Wstęp wolny.

18 września, piątek

Godz. 11:00–14:00

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

Dzień Seniora z Veritas Group

Godz. 11:00–12:00

Prelekcja dotycząca opieki nad seniorem w Polsce – prowadzący Bartosz Krawczyk (Veritas Polska)



Godz. 12:00–14:00

Relaks dla seniora czyli medytacja z użyciem mis tybetańskich – prowadząca Ewa Chojnowska Blechinger (Veritas Group)

Zapisy: tel. 71 72 42 698 (max 25 osób)

Podczas prelekcji każdy otrzyma 5% zniżki na opiekę nad seniorem w Polsce od firmy Veritas Polska, a także zaproszenie na kolejne zajęcia z Ewą Chojnowską Blechinger od firmy Veritas Group.

19 września, sobota

Godz. 9:30

Rejestracja

Godz. 10:00

Start zawodów

Wrocławskie Mistrzostwa Seniorów w kajakarstwie
Miejsce: Przystań pod Mostem Milenijnym, przy Klubie UKS „Żeglarz”, ul. Osobowicka 70

Organizator zapewnia kajaki, zgłoszenia w parach.

Godz. 18:00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

GALA OTWARCIA SEZONU 2020/20201, przypomnienie Koncertu Inaugurującego Działalność Teatru Scena Kamienica

Występują:

Tomasz Maleszewski – tenor, Balet Sceny Kamienica, Ivan Zhukov – fortepian, Maciej Michałkowski – prowadzenie.

Tenor Tomasz Maleszewski zabierze Państwa w podróż po najstojniejszych operach, operetkach, musicalach, pieśniach neapolitańskich i popularnych. Towarzyszyć mu będzie przy fortepianie znakomity pianista Ivan Zhukov. Wśród największych hitów muzyki poważnej nie zabraknie słynnego O Sole mio, Brunetek, blondynek, czy przesławnych kupletów i arii, Wielka sława, to żart, „Lat dwadzieścia miał mój dziad”. Wieczór ubarwią tanecznie tancerki Teatru Scena Kamienica zabawnymi i popisowymi choreografiami szlagierów gatunku. Koncert z humorem poprowadzi Maciej Michałkowski.

Bilety: 40 zł U/45 N

Kasa biletowa, przy ul. J. Lelewela 15 we Wrocławiu od poniedziałku do piątku w godz. 14:00–17:00 oraz na pierwszą godzinę przed każdym wydarzeniem.

20 września, niedziela

Godz. 15:00

Miejsce: pl. Solny, Mała Iglica

Odra przyjazna i wroga – spacer z przewodnikiem

Prowadzenie: Anita Ignasiak i Wiktoria Król-Cieciorowska, przewodnicy miejscy z Fundacji Odkrywamy Nieznane.

Zapisy: przewodnikwroclaw@interia.pl, tel. 605 544 766

Wstęp bezpłatny, ale obowiązują zapisy, liczba miejsc ograniczona (max 40 osób) obowiązkowe maseczki.

Godz. 18:00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

LATA DWUDZIESTE, LATA TRZYDZIESTE... Najpiękniejsze polskie piosenki Eugeniusza Bodo, Hanki Ordonówny i Mieczysława Fogga

Występują:

Mariola Augustyn – wokal, Tomasz Maleszewski – wokal, Balet Sceny Kamienica, Ivan Zhukov – fortepian. Zapraszamy na wieczór polskich przebojów z dwudziestolecia międzywojennego, ale także lat późniejszych XX wieku. Znakomici wokaliści i tancerze przeniosą Państwa w podróż po kabaretowym świecie Eugeniusza Bodo i Hanki Ordonówny, zatańczą tango milonga z Mieczysławem Foggiem, czy bawić będą przy przebojach Sławy Przybylskiej i Jana Kiepury. W programie wieczoru znalazły się takie przeboje, jak „Gramofomanka”, „Jesienne róże”, „Sex Appeal”, „Zimny drań”, „Walc francois”, „A ja śpiewam piosenki” i wiele wiele innych hitów oraz tańców retro przygotowanych przez artystów baletu!

Bilety: 40 zł U / 45 zł N

Kasa biletowa, przy ul. J. Lelewela 15 we Wrocławiu czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00–17:00 oraz na pierwszą godzinę przed każdym wydarzeniem.



21 września, poniedziałek

Godz. 10:00

Miejsce: Złotnickie Centrum Spotkań przy parafii p.w. Najświętszej Marii Panny Różańcowej we Wrocławiu-Złotnikach ul. Wielkopolska 3/5, Wrocław

Bezpieczeństwo osobiste seniorów – wykład

Bezpieczeństwo seniorów w otaczającej rzeczywistości. Omówimy różne formy pułapek, oszustw i przemocy związanej z seniorami od metody „na wnuczka”, płatności internetowych do ochrony mienia na np. ogródkach działkowych.

Prowadzący: młodszy aspirant Łukasz Raczkowski, aspirant Michał Kawalec

Liczba osób: 50

Zapisy: zapisy@zcs.wroclaw.pl lub tel: 609 363 252

Godz.11:00–13:00

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

Jak bezpiecznie podróżować w dobie COVID 19 – spotkanie podróżnicze

Prowadzenie: Wojciech Birut, Biuro Turystyczne INTERTRANS Głogów

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy (max 30 osób) tel. 71 772 49 40 lub karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

22 września, wtorek

Godz.10:00–12:00

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

Jak zadbać o zdrowie w dobie pandemii koronawirusa – spotkanie z geriatrą – dr Edytą Karasek VITA

Przychodnia Lekarzy Specjalistów i Stomatologów

Wstęp bezpłatny, obowiązują zapisy (max 30 osób) tel. 71 772 49 40 lub karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

22 i 29 września, wtorek

Godz. 10:00–13:00

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

Emerytura, waloryzacja, dodatki – co możesz dostać z ZUS – konsultacje z Ekspertami ZUS

Zapisy: tel. 71 36 06 377 w godzinach od 13:00 do 15:00. W razie zaostrzeń epidemicznych zastrzegamy sobie prawo do zmiany formy konsultacji z osobistej na telefoniczną lub online.

23 września, środa

Godz. 11:00–13:00

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

Jak rozpoznać ból przewlekły i jak sobie z nim radzić? – wykład poprowadzi prof. dr hab. Andrzej Kübler wykładowca Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

Wstęp bezpłatny ale obowiązują zapisy pod nr tel. 71 772 49 40 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl (max 30 osób).

24 września, czwartek

Godz. 11:00–13:00

Miejsce: Cmentarz przy ul. Ślęznej

Stary Cmentarz Żydowski – wycieczki po Wrocławiu discoverwroclaw.eu – historia gminy żydowskiej w czasie jej złotego wieku we Wrocławiu

Prowadzenie: Piotr Łacki – psycholog, przewodnik turystyczny, podróżnik

Koszt:

dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora: 12 zł/ wycieczka, 16 zł dla pozostałych seniorów.

Liczba miejsc ograniczona (max 20 uczestników).

Obowiązują maseczki i wcześniejsze zapisy przez e-mail: contact@discoverwroclaw.eu

24 i 25 września, czwartek, piątek

Godz. 19:00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

MILORD DE PARIS. Muzyczna komedia teatralna z pokazem rewii paryskiej i piosenką francuską

Realizatorzy:

Scenariusz, reżyseria, scenografia: Damian Domalewski

Choreografia, ruch sceniczny: Ewa Chrobak

Muzyka: Roman Sonnenberg

Wykonawczynie partii fortepianowej: Natalia Gaponenko

Reżyseria światła: Maciej Michałkowski

Obsada:

Brajan-Damian Domalewski, Tadeusz-Tomasz Malesszewski, Eustacha-Magda Kuśnierz/Magdalena Zamoroka, Dżesika-Karolina Szymańska/Alicja Konarska, Roksana-Magdalena Buczkowska/Jolanta Zakrzewska, Recepcjonistka-Alicja Konarska / Patrycja Kurkiewicz/Karolina Szymczak, Kelnerka-Aleksandra Sakowska Oraz Tancerki Rewia Nice Ewy Chrobak.

Do hotelu przyjeżdża z Francji tajemniczy mężczyzna, który melduje się w pokoju 404. Każde recepcjonistce kierować do siebie wszystkie kobiety z zasobnym portfelem. Okazuje się, że ów Milord oferuje usługi towarzyskie... Wkrótce spotyka swojego przyjaciela Tadeusza z czasów młodości. Panowie postanawiają się odprężyć jak za dawnych czasów – wśród „snobistycznej śmietanki” w miejscowym ośrodku kultury. Wybierają się na show rewiowe, w którym prócz pięknych tancerek wykonujących płomiennego kankana, ma wystąpić wielka gwiazda francuskiej piosenki – Roksana. Na spektaklu pojawiają się także klientki słynnego żigolaka, a wśród nich przygłucha Eustacha i jej przyjaciółka Dżesika – żona Tadeusza, która rzekomo wyjechała na SPA w Pireneje... Poprzez spiski kobiet (i nie tylko) zainteresowanych osobą Milorda, dochodzi do licznych mezaliansów i niedomówień. Prawda o jego życiu zaczyna wychodzić na jaw, a afery goni aferę... Jak się rozwiążą seksualne skandale? Czy Brajan z Paryża wreszcie się ustatkuje i ktoś porwie jego serce? Odpowiedzi na te pytania poznacie wybierając się na przebój Sceny Kamienica z bardzo dużą dozą humoru, tanecznym show i piosenką francuską! Ponad dwie godziny świetnej zabawy z naszymi śpiewającymi i tańczącymi aktorami.

Bilety: 50 zł U / 55 zł N

Kasa biletowa, przy ul. J. Lelewela 15 we Wrocławiu czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00–17:00 oraz na pierwszą godzinę przed każdym wydaniem.

27 września, niedziela

Godz. 14:00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

SPOKO LOKO-PIOSENKI DLA DZIECI

Interaktywne muzyczno – taneczne show dla całych rodzin

Występuje: Zespół SPOKO LOKO z Wrocławia śpiewający skoczne piosenki dla dzieci. Godzinne show ma charakter interaktywny, gdzie najmłodszy widowie razem z zespołem tańczą i śpiewają. Podczas koncertu usłyszymy 10 najnowszych piosenek: m.in „Ciu Ciu ła”, „Kubeczek”, „ A ram sam sam”. Nasi najmłodszy Melomani będą mieli okazję śpiewać wspólnie z wykonawcami, a także nauczyć się wielu nowych piosenek.

Bilety: 35 zł U / 40 zł N / 150 zł RODZINNY do 5 osób. Kasa biletowa, przy ul. J. Lelewela 15 we Wrocławiu czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00–17:00 oraz na pierwszą godzinę przed każdym wydarzeniem.

28 września, poniedziałek

Godz: 10:00

Miejsce: Złotnickie Centrum Spotkań przy parafii p.w. Najświętszej Marii Panny Różańcowej we Wrocławiu-Złotnikach ul. Wielkopolska 3/5, Wrocław

Zioła – na zdrowie? Interakcje leków z preparatami ziołowymi – wykład

Zioła powszechnie uważane są za zdrowe i konieczne w regeneracji organizmu. Ale mało kto zdaje sobie sprawę, że niewłaściwie stosowane ziołolecznictwo może mieć negatywne skutki, tym bardziej gdy przyjmuje się dodatkowo leki przepisane przez lekarzy.

Prowadzący: Sandra Przyjemaska-Burakiewicz – magister farmacji

Liczba osób ograniczona max 50 uczestników.

Zapisy: zapisy@zcs.wroclaw.pl oraz tel: 609 363 252

1 października

Godz. 10:00–12:00

Miejsce: Mural „Brama do Nadodrza” (ul. Łokietka 1)

Alternatywne Nadodrze – wycieczki po Wrocławiu
discoverwroclaw.eu

Podczas tej wycieczki odwiedzimy Nadodrze, miejsce położone bardzo blisko centrum, ale żyjące zdecydowanie innym rytmem. Odwiedzimy miejsce na Nadodrzu, gdzie Steven Spielberg kręcił swój ostatni oscarowy film i dowiemy się, w jak wielu filmach grało to wrocławskie osiedle. Poznamy ponadto prace artystów ulicznych, podejmiemy temat rewitalizacji osiedla, a uczestnicy dowiedzą się, gdzie można kupić jedno z najlepszych lodów we Wrocławiu.

Prowadzenie: Piotr Łącki – psycholog, przewodnik turystyczny, podróżnik

Koszt:

dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora: 12 zł/
wycieczka, 16 zł dla pozostałych seniorów

Liczba miejsc ograniczona max 20 uczestników.

Obowiązują wcześniejsze zapisy e-mailowe:
contact@discoverwroclaw.eu oraz maseczki.

2 października, piątek

Godz. 19:00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

BROADWAY, BROADWAY... – MUSICALE ŚWIATA

Fragmenty musicali, które podbiły najśłynniejszą nowojorską ulicę. Magdalena Buczkowska, Katarzyna Haras, Sybilla Michałek, Damian Domalewski

Występują:

Tomasz Maleszewski–wokaliści, Tancerze Teatru Scena Kamienica, Jędrzej Pasalski–choreografia, Ivan Zhukov–fortepian.

Zagłębcie się w podróży po najśłynniejszych utworach musicalowych–przebojach światowej literatury muzycznej wprost z Broadwayu i West Endu! Koncert jest połączeniem wspaniałej muzyki, tańca i piosenek. Nie zabraknie takich przebojów gatunku, jak „Upiór w Operze”, „Cats”, „My fair Lady”, „Dzwonnik z Notre Dame”, „Skrzypek na dachu” i wiele innych fantastycznych utworów, które podbiły muzyczne sceny! Zanućcie wspólnie z naszymi wykonawcami słynną

pieśń mleczarza Tewjego „Gdybym był bogaty”, czy „Deszczową piosenkę”. Zaprezentują się znakomici wokaliści, a całości dopełnią kolorowe choreografie! **Bilety: 45 zł U / 50 zł N.** Kasa biletowa, przy ul. J. Lelewela 15 we Wrocławiu czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00–17:00 oraz na pierwszą godzinę przed każdym wydarzeniem.

4 października, niedziela

Miejsce: Stadion Olimpijski, al. Ignacego Jana Paderewskiego 35/5, Wrocław

Panthers Wrocław. Mecz drużyny footballu amerykańskiego

Kibicowanie nie zna granicy wieku, popularyzujemy niszowy sport również wśród seniorów! Stworzymy został specjalny SEKTOR SENIORA, który będzie w miarę możliwości omijał konieczność pokonania wielu stopni, aby się do niego dostać. Dodatkowo w sektorze będą obecni zawodnicy z sekcji juniorskiej, aby w czasie rzeczywistym tłumaczyli seniorom przebieg meczu i zasady. Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora bilety 5 zł, miejsce w sygnowanym sektorze. Informacja o godzinie meczu będzie dostępna na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl oraz pod nr tel. 71 772 49 40 pod koniec września.

Godz. 18:00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

WIECZÓR KLEZMERSKI. Najpiękniejsze pieśni i melodie żydowskie

Występują:

Magdalena Buczkowska-wokal, Dariusz Kasprek-klarnet, Joanna Zub-wiolonczela, Katarzyna Rzeszutek-fortepian, Ivan Zhukov-fortepian, Maciej Michałkowski-prowadzenie.

Zapraszamy na koncert wyjątkowo pięknych żydowskich melodii, od znanych kompozycji klasycznych kompozytorów pochodzenia żydowskiego, przez słynne motywy filmowe po znane i mniej znane piosenki. W wykonaniu charyzmatycznej wokalistki Magdaleny Buczkowskiej i zespołu instrumentalistów usłyszymy m.in. takie przeboje, jak: „Hava Naguila”, „Tumbalalalika”, „Bei mir bist du shein”, fragmenty z oper i musicali żydowskich kompozytorów i wiele innych przepięknej urody utworów.



Bilety: 45 zł U / 50 zł N. Kasa biletowa, przy ul. J. Lewela 15 we Wrocławiu czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00–17:00 oraz na pierwszą godzinę przed każdym wydarzeniem.

6 i 13 października, wtorek

Godz. 10:00–13:00

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

Emerytura, waloryzacja, dodatki – co możesz dostać z ZUS zapraszamy na konsultacje z Ekspertami ZUS
Zapisy: tel. 71 36 06 377 w godzinach od 13:00 do 15:00. W razie zaostrzeń epidemicznych zastrzegamy sobie prawo do zmiany formy konsultacji z osobistej na telefoniczną lub on-line.

8 października, czwartek

Godz. 10:00–12:00

Miejsce: Fontanna „Zdrój” na wrocławskim Rynku

Wokół wrocławskiego Rynku wycieczki po Wrocławiu discoverwroclaw.eu

Rynek to serce Wrocławia – niekwestionowanie najbardziej popularne miejsce dla turystów i mieszkańców. W średniowieczu był jednym z największych rynków w całej Europie! Warto przyrzeć się detalom tej żywej przestrzeni, kryjących niesamowite opowieści i anegdoty. Dwugodzinny spacer pozwoli nam odkryć tajemnice najważniejszego placu naszego miasta.

Prowadzenie: Piotr Łącki – psycholog, przewodnik turystyczny, podróżnik

Koszt:

dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora: 12 zł/ wycieczka, 16 zł dla pozostałych seniorów.

Liczba miejsc ograniczona max 20 uczestników.

Obowiązują wcześniejsze zapisy e-mailowe: contact@discoverwroclaw.eu oraz maseczki.

10 października, sobota

Miejsce: Stadion Olimpijski al. Ignacego Jana Paderewskiego 35/5, Wrocław

Panthers Wrocław. Mecz drużyny footballu amerykańskiego.

Kibicowanie nie zna granicy wieku i popularyzujemy niszowy sport również wśród seniorów! Stworzymy został specjalny SEKTOR SENIORA, który będzie w miarę możliwości omijał konieczność pokonania wielu stopni, aby się do niego dostać. Dodatkowo w sektorze będą obecni zawodnicy z sekcji juniorskiej, aby w czasie rzeczywistym tłumaczyli seniorom przebieg meczu i zasady.

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora bilety 5 zł, miejsce w sygnowanym sektorze.

Informacja o godzinie meczu będzie dostępna na stronie www.seniorzy.wroclaw.pl oraz tel. 71 772 49 40 pod koniec września.

Godz. 18:00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

ARYSTOKRACI – TELENOWELA BRAZYLIJSKA

Telenowela brazylijska – „Opera mydlana” z dużą dozą humoru.

Występują:

ANTONIO: Damian Domalewski, ESMERALDA: Alicja Konarska, LUISA: Karolina Szymańska, FERNANDO: Piotr Ferens, MILAGROS: Pamela Owczarek, LEKTOR: Aleksandra Sakowska

Scenariusz i reżyseria: Damian Domalewski

Któż z nas nie spotkał się z typową „operą mydlaną” w porannej i weekendowej telewizji prosto z Brazylii. Lekki i czasami zabawny w swojej prostocie temat seriali odcinkowych, a w zasadzie pastisz na ich morał, znalazł swoje miejsce na deskach naszego teatru. Twórca przeboju komediowego „Milord de Paris” Damian Domalewski wziął tym razem na warsztat brazylijski serial, przygotowując zabawną, nasączoną kontrolowaną akcją i dużą dozą humoru abstrakcyjnego telenowelę. Widz będzie w niej interaktywnym uczestnikiem. Dialogi w języku „kreatywno-brazylijskim” oczywiście z ... polskim lektorem! Dajcie się porwać w świat przerysowanej komedii.

Bilety: 40 zł U / 45 zł N.

Kasa biletowa, przy ul. J. Lelewela 15 we Wrocławiu czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00–17:00 oraz na pierwszą godzinę przed każdym wydarzeniem.

11 października, niedziela

Godz. 14:00

Miejsce: Scena Kamienica, ul. Lelewela 15

OPERETKA DLA DZIECI – interaktywny spektakl dla całych rodzin z lekką odmianą opery w roli głównej

Występują:

Liza Wesołowska–sopran, Tomasz Maleszewski–tenor, Balet Sceny Kamienica, Ivan Zhukov–fortepian, Elżbieta Szomańska–prowadzenie.

Wydarzenie zostało skonstruowane w sposób przystępny dla dzieci w wieku 3–14 lat. Znane fragmenty z operetek i muzyki baletowej prezentowane z wielkimi rekwizytami, kostiumami i dekoracjami.

W repertuarze znalazły się takie fragmenty, jak Pieśń o Wilji (o Rusałce), Aria Lalki Olympii, Wielka sława to żart!, Marsz Perski rodem z Bajek tysiąca i jednej nocy, Annen Polka inspirowana baśnią o Kopciuszku.

Bilety: 35 zł U / 40 zł N / 150 zł RODZINNY do 5 osób. Kasa biletowa, przy ul. J. Lelewela 15 we Wrocławiu czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00–17:00 oraz na pierwszą godzinę przed każdym wydarzeniem.

Podczas wrocławskich Dni Seniora na wszystkie wydarzenia Sceny Kamienica, za okazaniem Karty Seniora, można zakupić maksymalnie 2 bilety z upustem wysokości 10 zł każdy od biletu ulgowego!

Informujemy, że w związku ze stanem epidemii Teatr Scena Kamienica działa zgodnie z wytycznymi służb odpowiedzialnych za bezpieczeństwo.

Teatr Scena Kamienica
ul. Joachima Lelewela 15, 53–505 Wrocław
tel. 884 898 268
www.scenakamienica.pl

ZAJĘCIA ONLINE

Organizator: WCRS-WCS

Poniedziałki, godz. 11:00

Pokój artystyczny Jerzego Skoczylasa

Zajęcia adresowane do osób interesujących się sztuką kabaretową. Polegają na prezentacji utworów satyrycznych i kabaretowych: monolog, skecz, piosenka. Uczestnicy będą je wspólnie omawiać i analizować. Link do zajęć: <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-gat-7qr>

Środy, godz. 11:00

Trening pamięci

Prowadzący: Kalina Pańta - andragog

Zajęcia zawierają ćwiczenia pobudzające naszą twórczość i pomagają zachować pamięć w dobrej kondycji. Link do zajęć: <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-47r-z4j>

Wtorki i czwartki, godz. 10:00

Szczęśliwi w tańcu

Prowadząca: Joanna Stanisławska – instruktor tańca

Specjalne lekcje opracowane dla seniorów obejmują prozdrowotny ruch i dostarczają dużą dawkę serotoniny.

Link do zajęć: <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-xae-c7w>

Wtorki, godz. 11:30

Zdrowie od kuchni. Żywnienie w czasie pandemii – spotkanie z dietetyczką

Prowadząca: Magda Szyszka-Barycka – dietetyk kliniczny

Spotkania o żywieniu, zbilansowanej i urozmaiconej diecie.

Link do zajęć: <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-222-jnw>



Wtorki, godz. 13:00

Laboratorium Zabawek

Prowadząca: Jolanta Podsiadło

Podczas spotkania międzypokoleniowego opowiadamy historie rodzinne związane z zabawkami i prezentujemy niektóre z nich.

Link do zajęć: <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-gua-kfk>

Czwartki, godz. 12:00

Psychologiczny poradnik antywirusowy

Prowadzenie: Viola Sulima

Rozmawiamy o osamotnieniu a także o tym jak sobie radzić w sytuacji pandemii.

Link do zajęć: <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-nv9-qmv>

Poniedziałki i środy, godz. 9:00

Zdrowy kręgosłup i elementy karate dla seniorów

Prowadzący: Paweł Bator – instruktor karate

Trening dla seniorów – ćwiczenia poprawiające funkcjonowanie i podwyższające wydolność oraz elastyczność ciała.

Link do zajęć: <https://infinity.akademia.korbank.pl/adm-qrz-fpd>

Czwartki, godz. 13:30

Moda i Uroda

Prowadzenie: Aleksandra Kucharska – stylistka i wizażystka

Cykl spotkań jest inspiracją do tworzenia nowych stylizacji i zabawy własnym wizerunkiem.

Link do zajęć: <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-a6v-kkg>

Wtorki, 15.09, godz. 13:00–14:15

Wykład: 10 wskazówek, jak utrzymać sprawność umysłową w wieku 60+

Prowadzenie: Piotr Łącki, psycholog, przewodnik turystyczny, podróżnik, twórca portalu psycholog-dlaseniora.pl, autor książki „100 ćwiczeń dla umysłu w wieku 60+”.

Link do zajęć: <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-zdw-zdt>

Organizator: MEDIPE

ul. Strzegomska 236A, Wrocław

tel. 71 377 88 88

www.medipe.pl | www.medipepolska.pl

Piątek, 25.09, godz. 12:00-14:00

Język, kultura i zwyczaje Bułgarów

Wtorek, 29.09, godz. 13:00-15:00

Komunikacja niewerbalna oraz znaczenie kolorów w ubiorze

Piątek, 02.10, godz. 12:00-14:00

Język, kultura i zwyczaje Rumunów

Piątek, 09.10, godz. 12:00-14:00

Język, kultura i zwyczaje Niemców

Link do zajęć: <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-haz-pgu>

Sobota, 12.09, godz. 16:00

VIII Europejski Festiwal Piosenki Esperanckiej

Koncert Laureatów w ramach VIII Europejskiego Festiwalu Piosenki Esperanckiej, organizowany przez Europejskie Centrum Edukacji Międzykulturowej.

Koncert będzie można oglądać klikając w link na www.ecem.com.pl

KONKURSY

Do 1 września (wtorek)

Konkurs na fantazyjnie ozdobiony parasol i artystycznie wykonaną maseczkę organizowany przez WCRS–WCS. Prosimy o przesłanie na adres e-mail: marta.lomnicka@wcrs.wroclaw.pl **max 2 zdjęć udekorowanego parasola lub maseczki**. Ocenimy oryginalność, kreatywność, pomysłowość i sposób wykonania.

Szczegóły na www.seniorzy.wroclaw.pl/konkurs-parasol i www.seniorzy.wroclaw.pl/konkurs-maseczka

Serdeczne podziękowania dla Veritas Group, Partnera Strategicznego Dni Seniora Wrocław 2020, za przekazanie 200 parasoli, które do 01.09. można pobierać w siedzibie WCS, a następnie dekorować i zaprezentować podczas rewii. Dziękujemy Veritas Group www.veritas-opieka.pl oraz veritas-polska.pl za ufundowanie pierwszej nagrody w dwóch konkursach.

I e-Covidowy Festiwal Aktywności Senioralnej PandemikART – 2020, zorganizowany przez WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, Przestrzeń Trzeciego Wieku i Klub Seniora „Powroty”. Współorganizatorami są: Fundacja Rozwoju Kultury we Wrocławiu oraz Szkoła Wyższa Rzemiosła Artystycznego i Zarządzania. Celem Festiwalu jest inspirowanie i promowanie aktywnego spędzania czasu w okresie występowania wielu ograniczeń życia codziennego, prezentacja twórczości, kultywowanie tradycji, promocja działań kulturalno-artystycznych, sportowych, pro-zdrowotnych, prezentowanie uzdolnień manualnych i innych. Konkurs dedykowany jest dla osób w wieku 60+ zamieszkujących na terenie województwa dolnośląskiego.

Prace konkursowe składane przez zgłaszających się seniorów będą przyjmowane w formie: elektronicznej, papierowej, fotograficznej, filmowej, w postaci form i kompozycji przestrzennych w 2 terminach: do 10.09.2020 r. oraz do 10.03.2021 r.

na adres: Biura Organizacyjno–Informacyjnego Festiwalu, Przestrzeń Trzeciego Wieku, pl. Solidarności 1/3/5, 53-661 Wrocław, pok. 318.

e-mail: ptw@wcrs.wroclaw.pl, tel. 888 999 372.

Regulamin i zgoda na przetwarzanie danych osobowych dostępne na www.seniorzy.wroclaw.pl/PandemikART-2020

Prace można wykonywać w VII obszarach:

I – Obszar Aktywności Artystycznej (OAA)

fotografia, film, sztuki plastyczne, literatura, scenariusz, taniec, muzyka, piosenka.

II – Obszar Aktywności Sportowej (OAS)

gimnastyka, gry sprawnościowe, projekt gier umysłowych.

III – Obszar Aktywności Kulinarnej (OAK)

kulinaria, aranżacja stołu.

IV – Obszar Aktywności pro-Zdrowotnej (OAZ)

zabiegi pielęgnacyjne, kosmetyczne, zabiegi upiększające, dieta, zdrowe żywienie, aktywny sposób spędzania czasu, ciekawe miejsca, obiekty, trasy i programy turystyczne.

V – Obszar Aktywności pro-Natura (OAN)

zagospodarowanie terenów zielonych, kompozycje kwiatowe, rośliny ozdobne, drzewa i krzewy owocowe.

VI – Obszar Aktywności Manualnej (OAM)

rękodzieło w tym rzeźba użytkowa, zabudowa rekreacyjna, własnoręcznie wykonane instalacje domowe, ogrodowe, działkowe, rekreacyjne, ogólne zaprojektowanie zagospodarowanie terenów zielonych ogrodów, placów zabaw.

VII – Obszar Aktywność pro-Rozwojowej (OAR)

slogan, hasło promocyjne, reklamowe, wiersz, utwór słowno-muzyczny, projekt o charakterze pro-rozwojowym, kulturalnym, społecznym, integracyjnym, międzykulturowym, turystycznym.

Każdy zgłaszający ma prawo złożyć jedną pracę z każdego obszaru, określonego regulaminem. Każdą edycję festiwalu zakończy Wielka Internetowa Aukcja Charytatywna prac zakwalifikowanych przez Komisję Weryfikacyjną.

Kontakt: tel. 888 999 372, e-mail: ptw.zebrowska@gmail.com

08 października

Godz. 11:00

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

Podsumowanie i wręczenie nagród dla zwycięzców i laureatów PandemikART-2020.

Liczba miejsc ograniczona. Wejściówki do odebrania po 30.09 w Przestrzeni Trzeciego Wieku, pl. Solidarności 1/3/5 pokój 318, nr tel. 739 194 102

Kapelusz za sto tysięcy – konkurs na opowiadanie kryminalne – organizowany przez Centrum Kultury Agora.

Do 01.10.2020 konkurs na opowiadanie z zagadką kryminalną w tle. Opowiadanie powinno mieć charakter kryminalny, detektywistyczny lub sensacyjno-awanturniczy i nie może przekraczać 20 000 znaków. Regulamin i karta zgłoszenia dostępne na www.ckagora.pl

Szczegóły: tel. 71 325 14 83, w. 122

OFERTY-PROMOCJE PARTNERÓW WROCŁAWSKIEJ KARTY SENIORA

VERITAS GROUP-PARTNER STRATEGICZNY WROCŁAWSKICH DNI SENIORA 2020

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

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

Zapewniamy:

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

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

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

+48 71 75 88 140

rekrutacja@grupa-veritas.pl

www.veritas-opieka.pl

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

Jesteśmy firmą, która działa na rynku opieki już od ponad 8 lat. Znamy się najlepiej, na tym, co robimy!

- Dajemy wybór rodzinie,
- posiadamy w swojej bazie zaufany i doświadczony Personel,



- każda nasza opiekunka jest legalnie zatrudniana przez firmę,
- nie musisz obawiać się formalności, dbamy o to, aby było ich jak najmniej,
- dbamy o naszą relację z Rodzinami, które nam zaufały, dlatego pozostajemy w stałym kontakcie w trakcie współpracy.

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

+48 88 15 33333

kontakt@veritas-polska.pl

www.veritas-polska.pl/

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

Oferty pracy czekają właśnie na Ciebie

SKONTAKTUJ SIĘ Z NAMI:

+48 71 724 20 05

www.veritas-care.pl

Już 9 września na Placu Nowy Targ we Wrocławiu organizujemy „Miasteczko Zdrowia Wrocław 2020”, które ma za zadanie udostępnić darmowe badania oraz konsultacje medyczne mieszkańcom Wrocławia i okolic. Duży nacisk przy tym wydarzeniu kładziemy również na promowanie profilaktyki badań oraz promocję wrocławskich firm medycznych. Udział w wydarzeniu jest darmowy zarówno dla firm jak i dla uczestników. Dodatkowo na scenie odbędą się treningi zumbi, fitness oraz jogi.

Czas: 10:00–16:00

Wydarzenie pod Patronatem: Patronat Honorowy Urzędu Miasta Wrocławia oraz Marszałka Województwa Dolnośląskiego.

**PARTNER STRATEGICZNY
WROCŁAWSKICH DNI SENIORA
2020**



Lider w branży opiekuńczej

**CAŁODOBOWA OPIEKA
DLA SENIORA W POLSCE**

TEL. +48 88 15 333 33

**PRACA DLA OPIEKUNÓW
SENIORA W NIEMCZECH**

TEL. +48 71 75 88 140

**PRACA DLA OPIEKUNÓW
SENIORA W WIELKIEJ BRYTANII**

TEL. +48 71 724 00 05



**CAŁODOBOWA OPIEKA
NAD SENIOREM W POLSCE**

**5 %
ZNIZKI**

WWW.VERITAS-POLSKA.PL

TEL. +48 88 15 333 33

PRACA DLA OPIEKUNÓW OSÓB STARSZYCH W WIELKIEJ BRYTANII



ZARABIAJ NAWET

12 000 ZŁ

NETTO MIESIĘCZNIE



WWW.VERITAS-CARE.PL

TEL. +48 71 724 20 05

**CHCESZ ZARABIAĆ NAWET
8500 ZŁ NETTO / M-C ?**



**PRACUJ JAKO OPIEKUN
SENIORA W NIEMCZECH
Z LIDEREM W BRANŻY
OPIEKUŃCZEJ**



WWW.VERITAS-OPIEKA.PL

TEL. +48 71 75 88 140

ANALGOMED Centrum Leczenia Bólu

ul. Powstańców Śląskich 95, 53-332 Wrocław
Budynek Sky Tower
tel. 71 757 11 11

15 września, godz. 16:00

Zapraszamy na szkolenie dla seniorów „**Sztuka auto-masażu**”, które poprowadzi dr hab Krzysztof Kassolik (wykładowca AWF).

W szkoleniu może wziąć udział 10 osób.

Koszt: 20 zł/ osoba.

Szkolenie potrwa 60–80 minut i odbędzie się w siedzibie ANALGOMED, ul. Powstańców Śląskich 95, piętro II. Zapisy: pod nr tel. 71 757 11 11

Centrum Leczenia Bólu ANALGOMED przygotowało dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora 10% zniżkę na wszystkie usługi (wizyty konsultacyjne u specjalistów, fizjoterapię, zabiegi, integracyjną analizę bólu, akupunkturę, masaże).

Dom Opieki LUDWISIA

ul. Skrzydlata 11a/1a
54-129 Wrocław
tel. 66 50 50 152
e-mail: domseniorawroclaw@gmail.com
www.ludwisia.pl

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

Więcej informacji znajdą Państwo na stronie:
www.ludwisia.pl/warsztaty-alzheimer

Czas trwania promocji: 13.09.2020–13.10.2020

Zapisy: tel. 665 050 152

e-mail: domseniorawroclaw@gmail.com



VITA Przychodnia Lekarzy Specjalistów i Stomatologów

ul. Oławska 15, 50-123 Wrocław

tel. 71 343 35 56

e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

www.vita.wroclaw.pl

Przychodnia VITA zaprasza seniorów na:

1. Bezpłatne wybrane badania laboratoryjne w godzinach porannych:

18.09.2020 cholesterol całkowity, trójglicerydy

25.09.2020 glukoza, kreatynina

2. Bezpłatne badania pamięci:

16.09.2020 od 15:30

23.09.2020 od 15:30

3. Konsultacje geriatryczne ze zniżką 20%:

17.09.2020 i 24.09.2020

4. Rehabilitacja ze zniżką 15%:

15.09.2020-08.10.2020

Rejestracja telefoniczna, limit miejsc, tel. 71 343 35 56, e-mail: kontakt@vita.wroclaw.pl

Podolog dla seniorów

Katarzyna Ferenc podolog oferuje zabiegi dla seniorów ze zniżką 20%. Zabieg podologiczny jest pedicurem medycznym w którym zawiera się:

- profilaktyka, korekta wrastających paznokci,
- usuwanie modzeli, odcisków, hiperkeratoz,
- terapia przeciwgrzybicza,
- terapia twardych paznokci,
- terapia stanów zapalnych,
- opracowywanie twardych, pękających pięt.

Usługa może się odbyć w gabinecie pod adresem:

ul. Żeromskiego 60/5A, gabinet nr 4 lub w domu seniora. Telefon kontaktowy: 607 303 622

Akademia Karate Shotokan Fudoshin

ul. Inflancka 4, Wrocław

tel. 696 376 196

akademia.fudoshin@outlook.com

www.facebook.com/akademia.fudoshin

You Tube: <https://link.do/Sq0RP>
www.facebook.com/akademia.fudoshin

Bezpłatne zajęcia karate dla seniorów. Od 16.09 do końca miesiąca w każdą środę (16.09, 23.09 i 30.09) spotykamy się o godz. 12:30. Strój sportowy, ręcznik butelka wody. Trenujemy na boso.

Limit miejsc na zajęciach to 10 osób.
Zapisy telefonicznie, SMS lub e-mail.
Mateusz Szymkowiak
tel. 696 376 196
e-mail: akademia.fudoshin@outlook.com

Stowarzyszenie Aquila

biuro przy ul. Kościuszki 35a,
50-011 Wrocław
tel. 71 74 000 22

Stowarzyszenie Aquila zaprasza na bezpłatne spotkania on-line, w czasie których omówione zostaną podstawowe zagadnienia konsumenckie i problemy, z jakimi często spotykają się seniorzy. Spotkania odbywać się będą w piątki o godz. 10:00.

Linki do poszczególnych spotkań dostępne będą na stronie internetowej www.dlakonsumenta.pl oraz www.prawo-konsumenckie.pl

Tematy spotkań:

11.09.2020, godz. 10:00

Pojęcie konsumenta. Rękojmia a gwarancja.

18.09.2020, godz. 10:00

Koronawirus i problemy konsumenckie z nim związane – zawyżone ceny, płatności (przymuszanie do płatności kartą), subskrypcje (np. portale randkowe), loty, biura podróży, hotele, siłownie, wydarzenia kulturalne.

25.09.2020, godz. 10:00

Kredyty konsumenckie – chwilówki – rady, o czym warto wiedzieć.

2.10.2020, godz. 10:00

Zakupy w internecie – uprawnienia: odstąpienie od umowy.



9.10.2020, godz. 10:00

Zakupy w internecie – najczęstsze problemy.

16.10.2020, godz. 10:00

Problemy podróży – reklamacja turystyczna, zagubiony bagaż, odwołane/opóźnione loty.

23.10.2020, godz. 10:00

Zakupy na pokazie, triki sprzedażowe (dla seniorów).

30.10.2020, godz. 10:00

Telekomunikacyjne i energetyczne oszustwa.
Windykacja.

AUDIOCARE APARATY SŁUCHOWE S.C.

ul. Kamiennogórska 10, 54-034 Wrocław

tel. 668662375 lub 71 72 79 410

e-mail: biuro@audiocare.pl

www.audiocare.pl

Oferta dla seniora:

- bezpłatne badania słuchu,
- możliwość bezpłatnego wypożyczenia aparatów słuchowych,
- środki do pielęgnacji aparatu z rabatem 80% (przy zakupie aparatu słuchowego),
- opakowanie 6 sztuk baterii w promocyjnej cenie 12 zł (aktualna cena: 18 zł/ komplet).

Czas trwania promocji: 1.09.2020–30.10.2020

Na badania i wypożyczenia obowiązują zapisy telefoniczne: tel. 668 662 375 lub 71 72 79 410.

Zakup baterii w promocyjnej cenie po okazaniu karty seniora, w czasie godzin otwarcia salonu, bez konieczności umawiania wcześniej wizyty.

Look Salon Optyczny

ul. Bulwar Iłkara 15/6a

54-130 Wrocław

tel. 508 503 033

www.facebook.com/Silkowski.Look

Wychodząc na przeciw Państwa potrzebom, w tym szczególnie trudnym czasie, kiedy wiele wizyt zostało odwołanych a kolejki w gabinetach okulistycznych mocno się wydłużyły Salon Optyczny

LOOK proponuje PAKIET KOMPLEKSOWEJ KONTROLI I OCHRONY WZROKU.

Korzystając z Pakietu otrzymają Państwo:

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

PAKIET W SPECJALNEJ CENIE 199 zł (możliwość wykonania kompleksowego badania w domu w cenie 249 zł).

Telefoniczna rejestracja wizyty:

tel. 534 231 830 lub 508 503 033

W trosce o Państwa zdrowie wizyty przeprowadzane są w odpowiednich odstępach czasu z zachowaniem wszelkich dostępnych środków higieny, gabinet i salon **NIE ZNAJDUJE** się w przychodni ani innym tłocznie odwiedzanym miejscu. Obowiązują zasady zakrywania ust i nosa oraz dezynfekcji dłoni.

*Szczegóły oferty dostępne w Salonie lub pod nr telefonu 534 231 830, 508 503 033.

Vidiet Dietetyk kliniczny Magdalena Szyszka-Barycka

ul. Pabianicka 25, Wrocław

tel. 697310366

e-mail: magdalenaszyszka@vidiet.pl

www.vidiet.pl

Bezpłatne konsultacje żywieniowe online w dniach: 7-8.09, 14-15.09, 24-25.09, 5-6.10 (czas trwania konsultacji ok. 20 minut) oraz wizyty dietetyczne online lub w gabinecie stacjonarnym w **promocyjnej cenie 100 zł** (czas wizyty ok. 40-60 minut).

Zapisy na konsultacje i wizyty telefonicznie:

tel. 697 310 366 lub e-mail: magdalena-szyszka@vidiet.pl

Promocja obowiązuje w dniach: 10.09-15.10.2020



Piotr Łącki
psycholog, przewodnik turystyczny, podróżnik

www.psychologdlaseniora.pl
www.discoverwroclaw.eu
www.plecakpodroznika.pl

Zapraszamy do skorzystania ze zniżek na publikacje oraz wykłady psychologiczne:

- 30% zniżki na książkę „Żyj pełnią życia” o utrzymaniu sprawności fizycznej i umysłowej w wieku 60+,
- 20% zniżki na zestawy ćwiczeń umysłowych (m.in. „100 ćwiczeń dla umysłu w wieku 60+”,
- 20% zniżki na wykłady i warsztaty psychologiczne (dla instytucji i klubów seniora).

Więcej informacji na stronie: psychologdlaseniora.pl/sklep

Czas trwania promocji: 13.09–13.10.2020
Kod promocyjny: DNISENIORA

Zniżka na wycieczki dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora

discoverwroclaw.eu – **wycieczki po Wrocławiu**. Jak co roku wyruszymy odkrywać tajemnice naszego miasta.

Szczegółowy harmonogram spacerów znajduje się na stronie: discoverwroclaw.eu/dni-seniora/

Koszt dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora to 12 zł (dla pozostałych osób 60+ cena wynosi 16 zł).

Obowiązują wcześniejsze zapisy e-mail: contact@discoverwroclaw.eu

**Narodowe Forum Muzyki
im. Witolda Lutosławskiego**

Plac Wolności 1, Wrocław

Kasy i rezerwacje:

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

Koncerty w promocyjnych cenach dla seniorów:

03.10.2020

Muzyka nocy–bilety w cenie 10 zł/szt.

23.10.2020

Bomsori Kim i NFM Filharmonia Wrocławska–bilety
w cenie 20 zł/szt.

06.10.2020

Dialog z Mozartem–bilety w cenie 10 zł/szt.

13.11.2020

Fantazja Carmen–bilety w cenie 10 zł/szt.

21.11.2020

Święta muzyki–bilety w cenie 10 zł/szt.

Sprzedaż biletów od 14 września do 4 października.
Obowiązuje limit 2 biletów zniżkowych na osobę.

Kasy NFM są czynne od poniedziałku do piątku
w godzinach 11:00–18:00 (z przerwą między 15:00
a 15:30) oraz w soboty w godzinach 14:00–19:30.

Kino Nowe Horyzonty

ul. Kazimierza Wielkiego 19A–21, Wrocław

e-mail: kino@kinonh.pl

www.kinonh.pl

Rezerwacje telefoniczne: 532 726 581

Środy dla seniorów pokaz filmowy z prelekcją i dyskusją – specjalna oferta dla osób powyżej 60. roku życia.

Projekcja filmu odbędzie się z zachowaniem szczególnych środków ostrożności, tj. zachowaniem odstępów 2 miejsc.

Bilety w cenie 12 zł

OH•KINO

Arkady Wrocławskie

ul. Powstańców Śląskich 2-4, Wrocław

Informacja: 71 750 04 71

e-mail: wroclaw@ohkino.pl

ohkino.pl

Czwartki dla seniorów.

Za okazaniem Wrocławskiej Karty Seniora

bilety od poniedziałku do czwartku w cenie 15 zł.

WROCŁAWSKIE MUZEA ZAPRASZAJĄ – WYSTAWY

Do 30 września, środa

Wystawa fotograficzna „Miasto w masce”

Miejsce: Centrum Kultury Zajezdnia, ul. Grabiszyńska
184, Wrocław

Na wystawie głównej można obejrzeć galerię zdjęć „Miasto w masce”. Autorem zdjęć jest Marcin Bradke, który postanowił zatrzymać w kadrach czas nieadekwatnej kwarantanny.

Bilet 10 zł.

Pałac Królewski – Muzeum Historyczne

Miejsce: ul. Kazimierza Wielkiego 35, Wrocław

Wystawa czynna: 24.05.2019–27.09.2020

Dni i godziny otwarcia: wtorek–sobota, godz. 11:00–17:00, niedziela, godz. 11:00–17:00

Arcydzieła malarstwa Śląskiego 1845–1945

Bilet ulgowy 10 zł.

Wystawa eksponowana w dwóch kondygnacjach galerii skrzydła zachodniego Pałacu Królewskiego we Wrocławiu. Poświęcona jest malarstwu pochodzącemu z pracowni artystów wykształconych we wrocławskiej Szkole Sztuki i Rzemiosła Artystycznego (później Akademii) oraz przybyłych z innych regionów, tworzących we Wrocławiu lub w okolicach Dolnego Śląska. Dominuje tutaj pejzaż górski powstały głównie w plenerach Karkonoszy i Sudetów. Drugą grupę stanowią widoki miejskie Wrocławia, portrety, akty, sceny rodzajowe i martwe natury. Dopełnieniem ekspozycji są pojedyncze przykłady rzeźby.

Pałac Królewski–Muzeum Historyczne

ul. Kazimierza Wielkiego 35, Wrocław

Oskar Zięta. Deformacja odbicia–odbicia deformacji

Wystawa czynna: 18.07.2020–20.09.2020

Dni i godziny otwarcia: środa–niedziela, godz.11:00–17:00

Bilet ulgowy 10 zł.

Stalowe lustrzane obiekty oraz instalacje Oskara Zięty zaprezentowane w nieoczekiwanym kontekście historycznych przestrzeni Pałacu Królewskiego. Będzie to pierwszy tak obszerny pokaz artystycznego dorobku Zięty w Polsce, a zarazem okazja do świętowania dziesięciolecia jego działalności twórczej pod szyldem Zięta Prozessdesign. Oskar Zięta jest architektem, designerem, artystą, twórcą metody stabilizacji stali sprężonym powietrzem.

Muzeum Architektury

ul. Bernardyńska 5, Wrocław

Ogród naturalny–malarstwo Marleny Promnej

Wystawa czynna: 07.07–06.09.2020

Ogród naturalny Marleny Promnej to malarska reminiscencja. To konfrontacja młodszej fascynacji krajobrazem i współczesnej wizji ogrodu urbanistycznego. **Wstęp biletowany. Z Wrocławską Kartą Seniora bilet ulgowy 14 zł. W środy wstęp wolny!**

Muzeum Narodowe we Wrocławiu online

Szczegóły na stronie:

<https://mnwr.pl/muzeum-narodowe-online/>

- Ciesz się sztuką! O obrazie Madonna w komnacie (ok. 1450) opowiada Michał Pieczka.
- Ciesz się sztuką! O Obrazie Tronu Łaski (przed 1350 r.) z Pracowni Mistrza Zaśnięcia Marii z Košatek opowiada Michał Pieczka.
- Ciesz się sztuką! O rzeźbie „Maria z Dzieciątkiem” (ok. 1400 r.) opowiada Michał Pieczka.
- Ciesz się sztuką! O Tryptyku Koronacji Marii (1370–1380) opowiada Michał Pieczka.
- Ciesz się sztuką! Jak mówić o dziełach sztuki według Szymborskiej. Opowieści Sławomira Ortyła.

Muzeum Etnograficzne

ul. Generała Romualda Traugutta 111/113, Wrocław
Kolekcja osobista. Sztuka nieprofesjonalna z prywatnych zbiorów Anny i Pawła Banasiów.

Wystawa czynna do 30.10.2020

Kuratorka wystawy: Marta Derejczyk

Na wystawie zaprezentowana została prywatna kolekcja sztuki ludowej i nieprofesjonalnej, gromadzona na przełomie lat 80. i 90. XX w. przez wrocławskiego historyka sztuki prof. dr. hab. Pawła Banasia oraz jego żonę Annę. W zbiorach kolekcjonerów znalazły się prace takich twórców, jak m.in. Antoni Kamiński, Stanisław Korpa, Jan Janiak, Tadeusz Kacalak, Jadwiga Matusiak, Czesław Olma, Bolesław Parasion, Władysław Sałdyka, Waclaw Suska, Roman Śledź i Józef Zganiacz. Rzeźby ludowych artystów stały się podstawą do opowieści o osobistych wyborach i motywacjach autorów kolekcji oraz relacjach, jakie nawiązywali z twórcami z całej Polski.

Wstęp biletowany z Wrocławską Kartą Seniora bilet 1 zł.

Muzeum Czterech Kopuł

ul. Wystawowa 1, Wrocław

Wielka wystawa monograficzna Michaela Willmanna

Wystawa czynna do 4 października 2020

Kurator wystawy: dr hab. Piotr Oszczanowski

Wielka wystawa monograficzna Michaela Willmanna (1630–1706), jednego z najwybitniejszych artystów doby baroku w Europie Środkowej, zwanego śląskim Rembrandtem. Po raz pierwszy w jednym miejscu można obejrzeć ogromny wybór dzieł śląskiego mistrza. Wypożyczono je m.in. z licznych kościołów, klasztorów oraz kolekcji muzealnych. Wystawa prezentuje blisko 100 obrazów. Wśród nich znajdują się dzieła o tematyce mitologicznej, religijnej, portrety oraz pejzaże. Zwiedzający mają okazję obejrzeć arcydzieła sztuki śląskiej z m.in. Henrykowa, Trzebnicy, Krzeszowa, Wrocławia i Warszawy, wśród których jest wiele obrazów wcześniej niedostępnych szerokiej publiczności. Po raz pierwszy eksponowane są po gruntownej konserwacji fragmenty malowideł ze stropu pałacu opatów lubiąskich w Moczydlnicy Klasztornej.

Wystawie towarzyszy album, do którego teksty napisało 40 wybitnych osobistości współczesnego świata kultury i nauki, a wśród nich m.in.: Maja Komorowska, Ewa Kuryluk, Małgorzata Szejnert, Agnieszka Glińska, Agnieszka Franków-Żelazny, Jacek Dehnel i Waldemar Krzystek.

Wstęp biletowany: bilet ulgowy 15 zł, grupowy 10 zł (min. 10 osób).

Muzeum Współczesne

pl. Strzegomski 2a, Wrocław

Wystawa: Barbara Kozłowska. Wszystko to możesz zobaczyć gdziekolwiek.

Wystawa czynna do 21.09.2020

To głos Barbary Kozłowskiej (1940–2008) o niej samej. W takiej właśnie formie, jako swego rodzaju tekst – obiekt, autobiogram często towarzyszył jej wystawom. Mówi o sprawach dla artystki najważniejszych: ruchu, podróży, przestrzeni i jej przemierzaniu, o badaniu „zwykłej” rzeczywistości, niezmiennie ją zajmującej, czemu dała wyraz, formułując m.in. zdanie klucz, określające jej działalność: „Wszystko to możesz zobaczyć gdziekolwiek”.

W trakcie tegorocznych Dni Seniora między 7 września, a 10 października Muzeum Współczesne Wrocław oferuje darmowy wstęp dla wszystkich osób w wieku 60+ (wejściówki do odebrania w kasie w dniu zwiedzania, wcześniejsza rezerwacja nie jest wymagana).

Rzeka podziemna. Łukasz Rusznica

Wystawa czynna do 7.09.2020

Czerwony to kolor szczególny dla fotografii. W ciemni zastosowanie lamp emitujących światło tej barwy pozwala na bezpieczną obróbkę papierów światłoczułych, a więc na zmaterializowanie się obrazu fotograficznego. Umożliwia przejście z ulotnego niebytu w mający konkretne fizyczne cechy obraz. W Rzece podziemnej Łukasza Rusznicy czerwone światło towarzyszy zaistnieniu na fotografiach yōkai – potworów, bohaterów historii i opowieści pochodzących z japońskiego folkloru.

Czerwień. Ekspozycja na kolor **Wystawa czynna do 31.12.2020**

„Czerwień. Ekspozycja na kolor” to interaktywna, eksperymentalna przestrzeń, umożliwiająca wielopoziomowe doświadczanie barwy czerwonej.

Wystawa składa się z sześciu interaktywnych stref, które pozwalają na bezpiecznie doświadczanie pełni potencjału tej barwy. Doświadczenie koloru zacząć możemy od zanurzenia się w miękkich pufach i wysłuchania opowieści o ciele oraz zapisanych w nim emocjach. W świat czerwonych jakości przenoszą nas równocześnie nieoczywiste przedstawienia wyłaniające się z gęstego tła scenografii. Układając w jej obrębie wielkoformatowy magnetyczny kolaż – „Ogród rozkoszy”, eksperymentujemy z wizją doświadczania pełni życia. Przypominają o chwilach spędzonych w łonie mamy i początku naszego istnienia. Czerwony to także spontaniczna i nieznająca granic radość, gotowość do zabawy i płatania figli.

Wystawa stała – prywatne mitologie.

Urodziny Marty

Wystawa czynna do 31.12.2021, poziom 4 i 5

Marzenie o sztuce idealnej zmieniającej świat, będące jednym z głównych postulatów pierwszej awangardy, w dużej mierze pozostało w sferze utopii. Zakwestionowanie granicy pomiędzy codziennością a sztuką uruchomiło jednak proces, dla którego rzeczywistość stała się głównym polem działań artystycznych. Prywatne mitologie to długofalowy projekt zakładający stworzenie stałej przestrzeni dla międzynarodowej kolekcji sztuki współczesnej Muzeum Współczesnego Wrocław. Będzie on składał się z serii wystaw, których dynamika oparta jest na dwuletnich interwałach.

Wystawa stała: Nowa normatywność. Sympozjum **Plastyczne Wrocław '70**

Wystawa czynna do 14.12.2020

Wystawa poświęcona jest jednemu z najważniejszych wydarzeń artystycznych w polskiej historii sztuki drugiej połowy XX w. Zorganizowane 50 lat temu we Wrocławiu spotkanie artystów, krytyków i teoretyków sztuki pod nazwą Sympozjum Plastyczne

Wrocław '70 stało się w wielu aspektach wydarzeniem przełomowym, kierującym mnożące się w latach 60. przesłanki nowego myślenia o sztuce ku nowej jakości. Sympozjum, obrosłe wielorakimi interpretacjami i mitami, pozostaje wciąż ważnym punktem odniesienia dla współczesnego dyskursu artystycznego. Wystawa jest próbą kuratorsko-badawczej interwencji w historię sympozjum mieszczącą się w obszarze prowadzonych przez Muzeum Współczesne Wrocław badań i prezentacji dotyczących dziedzictwa myśli neoawangardowej.

Wystawa stała: Stanisław Dróżdż.

Poezja konkretna

Wystawa czynna do 31.12.2021, poziom 5

Stanisław Dróżdż zadebiutował na początku lat 60. XX w. działaniami z obszaru poezji lingwistycznej. Koncentrując się na instalacji z żyłek, chcemy ukazać przestrzenne aspekty twórczości artysty oraz jego fascynację problemami czasu i przestrzeni, powiązonym, lecz nieuchwytnym ich początkiem i końcem. Próbując zwizualizować te poszukiwania w formie ekspozycji muzealnej, wystawa ma pełnić rolę samostanowienia „pojęciokształtu” mieszczącego w „minimum zapisu maksimum treści”.

Kurator: Piotr Lisowski

Muzeum Ossolińskich

ul. Szewska 37, Wrocław

Kultura w sieci–Złota epoka Jagiellonów

Wystawa czynna do 09.2020

W maju 2020 r. Zakład Narodowy im. Ossolińskich został beneficjentem programu „Kultura w sieci”, który jest elementem rządowej tarczy antykryzysowej. Celem programu, zarządzanego przez Narodowe Centrum Kultury przy MKiDN, jest upowszechnianie i zwiększanie obecności kultury w życiu społecznym poprzez narzędzia on-line. W ramach „Kultura w sieci” Ossolineum zrealizuje wystawę wirtualną „Złota epoka Jagiellonów” upamiętniającą 500-lecie urodzin Zygmunta II Augusta. Na ekspozycji zaprezentowane zostaną unikatowe zabytki rękopiśmienne i drukowane oraz dzieła sztuki użytkowej ze zbiorów Ossolineum i innych instytucji. Wydarzenie będzie

miało formę wystawy wirtualnej, towarzyszyć jej będzie koncert muzyki renesansowej online. Start przewidziany jest na wrzesień 2020.

Muzeum Ossolińskich – Muzeum Pana Tadeusza

ul. Rynek 6, Wrocław

Cykl spotkań z autorami publikacji dotyczących najnowszej historii Polski „Ojczyznę kochać trzeba i szanować. Misja: książki”.

Wystawa czynna do 25.11.2020

„Misja: książki” to cykl spotkań do których punktem wyjścia będą publikacje dotyczące najnowszej historii Polski: głośne, budzące kontrowersje, prezentujące różne spojrzenia na wydarzenia, wydawałoby się, oczywiste. Pod hasłem: „Ojczyznę kochać trzeba i szanować...” zwrócimy uwagę na książki odkrywające nieznane karty polskiej historii, zarówno doceniane i nagradzane, jak i niszowe, które nie zawsze cieszą się zainteresowaniem mediów i mają problemy z przeniknięciem do świadomości czytelników.

Bohaterami spotkań będą autorzy prezentowanych książek: uczeni i publicyści oraz świadkowie historii, uczestnicy wydarzeń z najnowszej historii Polski, którzy odpowiedzą na pytania prowadzących i publiczności. Tematyka spotkań i prezentowanych książek nawiązywać będzie do wystawy stałej „Misja: Polska” w Muzeum Pana Tadeusza i odnosić się do istotnych wydarzeń z historii Polski i Dolnego Śląska od czasów przedwojennych do współczesności.

Gośćmi spotkań będą m.in.: Stanisław S. Nicieja, Magdalena Grzebałkowska, Maciej Mituła, Karolina Kuszyk, Grzegorz Gauden, Ewa Winnicka i Cezary Łazarewicz, Ziemowit Szczerek, Antoni Dudek, Urszula Glensk, Wojciech Browarny, Magdalena Grochowska. Cykl obejmie 16 spotkań, które odbywać się będą od sierpnia do listopada 2020. Wszystkie spotkania dostępne będą dla publiczności w formie transmisji online, bezpłatnie za pośrednictwem strony internetowej www.muzeumpanatadeusza.pl oraz w mediach społecznościowych, część spotkań odbywać się będzie dodatkowo z udziałem publiczności we wrocławskim Muzeum Pana Tadeusza.

Wstęp bezpłatny, liczba miejsc ograniczona, wejściówki do odbioru w kasach muzeum. Transmisje online.

Muzeum Poczty i Telekomunikacji

ul. Z. Krasińskiego 1, Wrocław

Godziny otwarcia: wtorek–sobota: 10.00–16.00

W poniedziałki Muzeum jest nieczynne dla zwiedzających. W soboty wstęp jest bezpłatny. W niedziele Muzeum jest zamknięte. Brak możliwości zwiedzania grupowego. Maksymalna liczba zwiedzających–5 osób. Ceny biletów: ulgowy 8 zł.

Wystawy główne:

Wystawa: Historia Poczty Polskiej

Wystawa ukazuje rozwój urzędów pocztowych na ziemiach polskich od utworzenia w 1558 r. Poczty Polskiej do reaktywowania państwowego przedsiębiorstwa „Polska Poczta, Telegraf i Telefon” po II wojnie światowej. Szczególnie bogato została udokumentowana poczta XIX wieku. Na wystawie można zobaczyć mundury pocztowe od XVI do XX w., trąbki i zegarki pocztylionkie, zegar dylizansowy, listy i wagi listowe, piórniki i kałamarze podróżne, a ponadto inne liczne eksponaty oraz archiwalia, w tym dokumenty świadczące o udziale pocztowców w powstaniu listopadowym i styczniowym. Malowniczy obraz życia dawnej poczty przedstawiają ryciny i oleje ze scenami rodzajowymi związanymi z przesyłaniem listów i podróżowaniem.

Wystawa: Szyldy i skrzynki pocztowe

Na wystawie są prezentowane polskie i zagraniczne szyldy i skrzynki pocztowe od 2. poł. XVIII w. do końca XX w. Wśród nich jest najstarszy zachowany polski szyld pocztowy pochodzący ze stacji przeprzegowej w Słonimiu z czasów panowania króla Stanisława Augusta Poniatowskiego. W ekspozycji znajdują się również szyldy i skrzynki z zaboru rosyjskiego, pruskiego i austriackiego oraz z międzywojnia, w tym rosyjska skrzynka przemalowana na polską w 1918 r., a także pierwsza automatyczna polska skrzynka na listy Syrena z 1924 r. Szczególne miejsce zajmują skrzynki pocztowe z powstania warszawskiego.

Wystawa: Konne pojazdy pocztowe

W ekspozycji, obok akcesoriów związanych z dawnymi środkami transportu pocztowego, można zobaczyć trzy konne pojazdy pocztowe: dwukabinowy dylizans z XIX w., mieszczący 23 pasażerów i dwie osoby obsługi, dylizans mieszczący 9 pasażerów wykonany

w latach 1938–39 na wzór Berline mit Coupe Carskiej Poczty Niemieckiej z 1873 roku oraz furgon do przewożenia listów i paczek z 1925 r. Wystawę wzbogaca angielska litografia przedstawiająca scenę związaną z podróżowaniem dyliżansem i pocztową mapę komunikacyjną Europy z 1856 r.

Wystawa: Telegraf i telefon

Wystawę otwiera zbiór urządzeń teletechnicznych, głównie aparatów telegraficznych i telefonicznych. Obok telegrafów Morse'a, Hughesa, Baudota i Wheatstona, wynalezionych w XIX w., są także dalekopisy wprowadzone do użytku w końcu XX w.

W kolekcji telefonów zwracają uwagę ścienne i biurkowe telefony z rozdzielonym mikrofonem i słuchawką produkcji szwedzkiej i amerykańskiej z przełomu XIX i XX w., np. telefon biurkowy Ericssona produkcji rosyjskiej z 1898 r. oraz aparat telefoniczny polskiej konstrukcji z 1928 r.

Wystawa: Sala Fonograficzna

Wystawa stanowi przegląd zgromadzonych w Muzeum aparatów radiowych i telewizyjnych używanych w Polsce od 1929 roku. Wśród nich wyróżnia się prototyp telewizora z 1947 r. oraz polskie radioodbiorniki detektorowe, tzw. detefony produkowane w latach 1930–1931, a także pierwsze po wojnie radia polskiej konstrukcji typu „Pionier” z 1948 r.

Drodzy Seniorzy,

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

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

ORGANIZATORZY I PARTNERZY DNI SENIORA WROCŁAW 2020

Akademia Rozwoju Seniora

Akademia Karate Shotokan Fudoshin

ANALGOMED Centrum Leczenia Bólu

Angelika Kruszyńska – dietetyk i trener personalny

Aparaty Słuchowe AUDIOCARE

Biuro Turystyczne BRATNIAK

Biuro Turystyczne INTERTRANS
Głogów–Wojciech Birut

Centrum Kultury Agora

Dawidex–Robert Byrski

Dom Opieki Ludwisia

Ekosystem i Ekolandia.edu

Fundacja Odkrywamy Nieznane
–przewodniczki miejskie:
Anita Ignasiak i Wiktoria Król–Cieciorowska

Fundacja Rozwoju Kultury

Grupa Aktywne Wrocławianki przy WCS

Grupa Kreatywni przy WCS

Grupa Niespodzianki przy WCS

Grupa O-Cal-eni przy WCS

Grupa rekreacyjno-sportowa przy WCS

Jerzy Skoczylas – cykl „Pokój artystyczny”

Joanna Stanisławska – cykl „Szczęśliwi w tańcu”

Katarzyna Ferenc, podolog

Kino Nowe Horyzonty

Klub Seniora Powroty

Komenda Miejska Policji we Wrocławiu

Krzysztof Strecker – konkurs „PANDEMIKART”

Magdalena Szyszka-Barycka, dietetyk kliniczny,
cykl „Zdrowie od kuchni”

MEDIPE

Muzeum Architektury

Muzeum Etnograficzne

Muzeum Miejskie Wrocławia

Muzeum Narodowe we Wrocławiu

Muzeum Ossolińskich

Muzeum Pana Tadeusza

Muzeum Poczty i Telekomunikacji



Muzeum Współczesne Wrocław

Narodowe Forum Muzyki

NFZ Narodowy Fundusz Zdrowia

OH KINO Arkady Wrocławskie

Panthers Wrocław

- drużyna futbolu amerykańskiego

Pawilon Czterech Kopuł.

Muzeum Sztuki Współczesnej

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

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

Przestrzeń Trzeciego Wieku, WCRS,
pl. Solidarności 1/3/5

Salon Optyczny Look – Bartłomiej Silkowski

Scena Kamienica

Stowarzyszenie Aquila

Stowarzyszenie Operetka Wrocławska

Straż Miejska Wrocławia – Paweł Grąbczewski

Trener Senioralny przy WSZS – Adam Omelan

Veritas CARE

VERITAS GROUP

Veritas POLSKA

**VITA Przychodnia Lekarzy
Specjalistów i Stomatologów – dr Edyta Karasek**

**Viola Sulima – cykl
“Psychologiczny poradnik antywirusowy”**

**Złotnickie Centrum Spotkań przy parafii
pw. Najświętszej Marii Panny Różańcowej
we Wrocławiu–CAL**

ZUS Zakład Ubezpieczeń Społecznych

SERDECZNIE DZIĘKUJEMY

**I zapraszamy do współpracy przy organizacji
DNI SENIORA WROCŁAW 2021**

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

INAUGURACJA

DNI SENIORA WROCLAW 2020

7 września

Wstęp bezpłatny
za okazaniem zaproszenia

Godz. 10:00-10:30

„Rewia parasoli”, pl. Wolności

Godz. 11:00-11:10

Uroczyste otwarcie Dni Seniora, Narodowe Forum Muzyki

Godz. 11:10-11:30

Przekazanie przez Prezydenta Wrocławia przedstawicielom Rady Seniorów symbolicznych kluczy do bram miasta, wręczenie statuetek dla laureatów konkursu „Przyjaciel Seniorów”

Godz. 11:30-11:40

Ogłoszenie zwycięzców i laureatów konkursów:
„na oryginalny parasol” i „na artystyczną maseczkę”

Godz. 11:40-11:50

Wręczenie certyfikatów Miejsc Przyjaznych Seniorom dla restauracji biorących udział w projekcie „Danie dla Seniora”

Godz. 11:50-12:55

Koncert swingowy dla seniorów,
Narodowe Forum Muzyki

Koordynatorzy



Partner strategiczny



Patronat medialny

