



HARMONOGRAM DNI BABCI I DZIADKA

WROCŁAWSKIE
CENTRUM
SENIORA



wcrs

Wrocław miasto spotkań

PROJEKTY

WROCŁAWSKIEGO CENTRUM SENIORA



Akademia Rozwoju Seniora

Więcej informacji:

Agnieszka Kokoszkiewicz

tel. 71 772 49 38

agnieszka.kokoszkiewicz@wcrs.wroclaw.pl



Miejsca Przyjazne Seniorom

Więcej informacji:

Kamila Polańska-Wasik

tel. 71 772 49 13

[kamila.polanska@wroclaw.pl](mailto:kamila.polanska@wcrs.wroclaw.pl)



Wrocławska Karta Seniora

Więcej informacji:

dla Partnerów

Kamila Polańska-Wasik

tel. 71 772 49 13

Wydawanie karty: 71 772 49 40

lub eiwanska5@gmail.com

Inne projekty Wrocławskiego Centrum Seniora:

www.seniorzy.wroclaw.pl

Wrocławskie Centrum Seniora

pl. Dominikański 6, 50-159 Wrocław

centrum.seniora@wcrs.wroclaw.pl

www.seniorzy.wroclaw.pl

Telefon Seniora: 71 344 44 44

11 stycznia, czwartek, godz.10:00-14:00

Miejsce: Barbara, ul. Świdnicka 8B

DŁUGOWIECZNI- cykl spotkań dla seniorów organizowany przez Gazetę Wyborczą oraz Wrocławskie Centrum Seniora

Część pierwsza (prowadzenie – Maria Bierska)

godz.10:00 Powitanie zgromadzonych gości – Leszek Frelich i Maria Bierska

godz.10:10 Wystąpienie prof. Bogusława Pawłowskiego

godz.10:45 Prezentacja Partnera – OOK Spektrum we Wrocławiu

godz.11:10 Wystąpienie dr n. med. Jarosława Marka z OOK Spektrum we Wrocławiu

godz.11:30 Wystąpienie prof. Jana Miodka

godz.12:00 Występ dzieci ze SP nr 63 oraz zespołu Klub XXI - program z okazji Dnia Babci i Dziadka

godz.12:15 Przerwa kawowa, poczęstunek

Część druga

od 12:15 stoiska tematyczne Partnerów: zdrowie, sport, turystyka, uroda i styl, pasje, praca i edukacja, nowe technologie i media, prawo i finanse.

Każdemu z zaplanowanych spotkań towarzyszył będzie dyżur telefoniczny specjalistów, dostępnych dla Czytelników w redakcji Gazety Wyborczej Wrocław. Planowana tematyka dyżurów: profilaktyka chorób wzroku, cukrzyca i choroby metaboliczne, zagadnienia bezpieczeństwa seniorów – prawa konsumenta, prawo, finanse, zagrożenia, aktywność fizyczna i jej wpływ na stan zdrowia, profilaktyka chorób układu ruchu, choroby narządu słuchu – zapobieganie i leczenie. **Wstęp wolny.**

15 stycznia, poniedziałek , godz. 10.00-11.30

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

Warsztaty laurkowe z okazji Dnia Babci i Dziadka

Prowadzenie: Kreatywni - Grupa senioralna z WCS

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

16 stycznia, wtorek, godz. 10:30-11:30

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

Sprawność ciała i umysłu

Prowadzenie: Zofia Zelman z UTW w UW

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

16 stycznia, wtorek, godz. 13:00-15:00

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

Piękne włosy całe życie. O znaczeniu pielęgnacji i diety

Spotkanie z trychologiem kosmetycznym i specjalistą ds. żywienia

Prowadzenie: Izabela Wierzchacz-Langner

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

17 stycznia, środa, godz. 10:00-11:30

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

Legendy wrocławskie. Spotkanie międzypokoleniowe

Prowadzenie: Paweł Grąbczewski (Straż Miejska Wrocławia)

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

17 stycznia, środa, godz. 11:30-13:00

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

Szlakiem wrocławskich krasnali. Spotkanie międzypokoleniowe

Prowadzenie: Paweł Grąbczewski (Straż Miejska Wrocławia)

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

17 stycznia, środa, godz. 13:00-14.30

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

Gimnastyka mózgu z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych

Prowadzenie: Anna Dusza. Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

20 osób, obowiązuje wygodny strój, obuwanie zmienne, butelka wody

18 stycznia, czwartek, godz. 10:00-12:00

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

Zdrowie od kuchni – spotkanie z dietetykiem. „Co może jeść osoba chora na cukrzycę typu II”. Prowadzenie: Magdalena Szyszka-Barycka

- Dietetyk. Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

18 stycznia, czwartek, godz. 12:00-14:00

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

Zajęcia taneczne dla seniorów

Prowadzenie Hanna Wanzel (Next Generation Dance Academy)

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

18 stycznia, czwartek, godz. 16:00-17:30

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

Spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka, w ramach cyklu: Herbertiada

Prowadzenie: Wiesława Kucięba, Ewa Jednoróg, Ilona Kalińska. W programie wiersze Zbigniewa Herberta o babci i dziadku, bajka świąteczna pt. "Jeżyk Maminek szuka prezentu pod choinkę", wspólne śpiewanie kolęd, opowiadania o babci oraz świąteczne wiersze.

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

19 stycznia, piątek, godz. 11:00-13:00

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

Akademia Bezpiecznego Seniora: zajęcia z samoobrony

Prowadzenie: Komenda Miejska Policji we Wrocławiu, młodszy aspirant Michał Kawalec

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

19 stycznia, piątek, godz. 14:00-16:00

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

Program satyryczny grup działających przy WCS

Prowadzenie: 0-CAL-eni, Kreatywni, Niespodzianki

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

19 stycznia, piątek, godz. 19:00

Miejsce: Katedra Marii Magdaleny | ul. Szewska 10, Wrocław

BIAŁA DAMA - spektakl operowo-baletowy, premiera wrocławska

To najnowsza premiera Sceny Kamienica, łącząca w sobie wiele elementów sztuki. Pojawiają się w niej niezwykle rzadko wykonywane fragmenty z opery "La dame blanche (Biała Dama)" Francois Adriena Boieldieu, a także widowiskowe tańce dworskie i sceny baletowe do muzyki mistrzów niemieckiego, francuskiego i angielskiego baroku. Widowisko przygotowane jest z rozmachem kostiumowym i pełną napięcia narracją wydarzeń. Wokół wielu inspiracji legendami o Białej Damie i jej życia autorzy stworzyli własną, przepełnioną namietnością, romansem, zdradą i zabójstwem historię. Bilety za okazaniem Wrocławskiej Karty Seniora - do 5 stycznia 2018 r. - 25 zł do nabycia w kasie biletowej Sceny Kamienica, przy ul. J. Lelewela 15 we Wrocławiu / po tym terminie bilet ulgowy 30 zł.

21 stycznia, niedziela, godz. 18:00

Scena Kamienica | ul. J. Lelewela 15, Wrocław

SZALONE LATA 50. i 60.

Wykonawcy: Mariola Augustyn - sopran, Tomasz Maleszewski - tenor, Magdalena Jaszczak - fortepian, para taneczna. W programie: największe polskie przeboje ze złotych lat 50. i 60. XX - wieku. Bilety za okazaniem Wrocławskiej Karty Seniora - do 5 stycznia 2018 r. - 20 zł do nabycia w kasie biletowej Sceny Kamienica, przy ul. J. Lelewela 15 we Wrocławiu, po tym terminie bilet ulgowy 25 zł.

21 stycznia, niedziela, godz. 19:00

Miejsce: Sala Czerwona, Narodowe Forum Muzyki, pl. Wolności 1, Wrocław

La Decollazione di San Giovanni Battista

Wykonawcy:

Andrzej Kosendiak – dyrygent

Ewa Marciniec – Battista (alt)

Anna Mikołajczyk – Erodiade (sopran)

Aldona Bartnik – Salomè (sopran)

Joanna Dobrakowska – Angelo (alt)

Jaromír Nosek – Erode (bas)

Wrocławska Orkiestra Barokowa

Jarosław Thiel – kierownictwo artystyczne

A.M. Bononcini La Decollazione di San Giovanni Battista

<http://www.nfm.wroclaw.pl/component/nfmcalendar/event/6027>

Bilety w cenie promocyjnej będą dostępne w kasie NFM przy okazaniu Wrocławskiej Karty Seniora – jedna osoba może kupić maksymalnie dwa bilety.

Czas trwania promocji: 08.01.2018 r. - 22.01.2018 r.

Pula biletów dostępnych w promocji jest limitowana – bilet specjalny 10 zł, kat. I – III

22 stycznia, poniedziałek, godz. 12:00-14:00

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

Prelekcja na temat właściwości wód siarczkowych

Prowadzenie: Dominika Witek (Uzdrowisko Kraków Swoszowice)

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

22 stycznia, poniedziałek, godz. 14:00-15.30

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

Bezpieczny i ekologiczny senior. Prezentacja i prelekcja

Prowadzenie: Paweł Grąbczewski (Straż Miejska Wrocławia)

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

22 stycznia, poniedziałek, godz. 15.00

Miejsce: Angel Care, ul. Dyrekcyjna 5-7

Międzypokoleniowy turniej bingo w karnawałowym przebraniu

Zapisy: 71 311 11 88

23 stycznia, wtorek, godz. 10:00-12:00

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

Sprawność ciała i umysłu

Prowadzenie: Zofia Zelman z UTW w UWr

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

23 stycznia, wtorek, godz. 13.00-15:00

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

Prelekcja na temat działania ogólnodostępnych leków przeciwbólowych oraz bezpłatne badania: pomiar ciśnienia krwi, saturacja, analiza składu ciała, pomiar poziomu glukozy we krwi, konsultacje farmaceutyczne

Prowadzenie studenci Wydziału Farmacji Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

23 stycznia, wtorek, godz. 17:00

Miejsce: Centrum Technologii Audiowizualnych CeTA, Studio im. Z. Cybulskiego, ul. Wystawowa 1, **Pokaz filmu „Twój Vincent”**

Pierwszy pełnometrażowy film stworzony techniką animacji malarskiej – otrzymał Europejską Nagrodę Filmową jako najlepszy Europejski Pełnometrażowy Film Animowany. Realizowany m.in. we Wrocławiu w Centrum Technologii Audiowizualnych polsko-brytyjski film zdobył już szereg wyróżnień na całym świecie. Wyjątkowa animacja otrzymała dotychczas 13 nagród publiczności m.in. na Międzynarodowym Festiwalu Filmów Animowanych w Annecy, gdzie odbyła się jej światowa premiera, a także w Sao Paulo czy Vancouver. „Twojego Vincenta” uznano najlepszą animacją na festiwalach w Szanghaju i Palm Springs. Oprócz Centrum Technologii Audiowizualnych koproducentami filmu są Miasto Wrocław, Odra-Film i Polski Instytut Sztuki Filmowej. Zapraszamy dziadków z wnukami! Odbiór wejściówek na pokaz filmu w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, punkt informacyjny czynny od poniedziałku do piątku od 9:00 do 15:00, zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

23 stycznia, wtorek, godz. 10:00-15:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 28

Badanie pamięci węchowej

Prowadzenie: doktoranci - Instytut Psychologii Uniwersytetu Wrocławskiego

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

23 stycznia, wtorek, godz. 10:00-15:00

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

Ziołowa Apteczka Kawonu. Prelekcja na temat ziół i ziołolecznictwa

Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz i Tomasz Biskupski Zakład Zielarski KAWON

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

24 stycznia, środa, godz. 13:00-15:00

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

Wykład na temat zaburzeń pamięci oraz rejestracja na bezpłatne badania pamięci

Prowadzenie: Daniel Wójcik, Wrocławskie Centrum Alzheimerowskie

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

25 stycznia, czwartek, godz. 10:00-12:00

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

Ćwiczenia taostycznego Tai Chi. Prowadzenie: Helena Oskwarek

Zapisy: 71 772 49 40 eiwanska5@gmail.com

obowiązuje wygodny strój, obuwie zmienne, butelka wody

25 stycznia, czwartek, godz. 10:00-11:30

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

Akademia Urody Seniora

Prowadzenia: Danuta Stępień – kreatorka wizerunku

Zapisy: 71 772 49 40 eiwanska5@gmail.com

25 stycznia, czwartek, godz. 14:00-16:00

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

Spotkanie Klubu Seniora Podróżnika

25 stycznia, czwartek, godz. 14:15-16:15

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

Prelekcja na temat Kossakówki

Prowadzenie: Iwona Strzelewicz-Ziemiańska (dziennikarka)

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

26 stycznia, piątek, godz. 11:00-13:00

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

Moje obrazki z Iranu. Spotkanie autorskie z Gabrielą Orłowską

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

26 stycznia, piątek, godz. 13:30-15:30

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

Wspólne odkrywanie Wschodu - Białoruś. Spotkanie autorskie, prelekcja i prezentacja multimedialna

Prowadzenie: Stefan Mizia

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

26 stycznia, piątek, godz. 15:00-16:00

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

Szczęśliwi w Tańcu. Grek Zorba, czyli tradycyjne rytmy sirtaki dla Babci i Dziadka z wnukami". Prowadzenie: Joanna Stanisławska

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

26 stycznia, piątek, godz. 11:00-13:00

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

Prelekcja na temat nadciśnienia, cukrzycy i złych skutków samoleczenia

Prowadzenie: Ewelina Michnik – Stowarzyszenie ZIKO

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

26 stycznia, piątek, godz. 19.00

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

Na dwoje Skrzypiec

Wykonawcy: Horia Andreescu – dyrygent

Krzysztof Jakowicz – skrzypce

Jakub Jakowicz – skrzypce

NFM Filharmonia Wrocławska

Program:

M. Bruch I Koncert skrzypcowy g-moll op. 26 (wyk. Krzysztof Jakowicz)

M. Ravel Tzigane (wyk. Jakub Jakowicz)

P. de Sarasate Navarra na dwoje skrzypiec i orkiestrę op. 33

J. Sibelius I Symfonia e-moll op. 39

<http://www.nfm.wroclaw.pl/component/nfmcalendar/event/5835>

Bilety w cenie promocyjnej będą dostępne w kasie NFM przy okazaniu Wrocławskiej Karty Seniora – będzie można zakupić osobiście, do dwóch biletów w na osobę.

Czas trwania promocji: 08.01.2018 - 22.01.2018.

Pula biletów w dostępnych w promocji jest limitowana

– bilet specjalny 10 zł

30 stycznia, wtorek, godz. 10:30-11:30

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

Sprawność ciała i umysłu

Prowadzenie: Zofia Zelman z UTW w UWr

Zapisy: 71 772 49 40 lub eiwanska5@gmail.com

31 stycznia, środa, godz. 10:00-15:00

Miejsce: Dolnośląska Biblioteka Publiczna, Rynek 58, tel. 71 33 52 200 (centrala)

Konferencja w Dolnośląskiej Bibliotece Publicznej z okazji obchodów Dnia Babci i Dziadka 2018 „Jak zachować młodość umysłu seniora?”

1. Wystąpienie Pani Beaty Tarnowskiej: prezentacja oferty Dolnośląskiej Biblioteki Publicznej skierowanej do seniorów (Dyskusyjny Klub Książki, kursy językowe, spotkania z autorami książek, nowoczesne treningi pamięci z programami Akademia Umysłu® SENIOR EDU - fotorelacja z zajęć, pokaz filmu, fragmentów ćwiczeń); Więcej informacji: www.wbp.wroc.pl/wbp/index.php?option=com_content&view=article&id=1973
<http://www.senior-akademia.pl>

2. Wystąpienie Pana Marka Szurawskiego - pisarza, podróżnika, trenera pamięci. Autora takich bestsellerów: „Pamięć. Trening interaktywny”, „Pamięć i intelekt. Trening mistrzowski” oraz „Pamięć na całe życie. Trening arcymistrzowski”, Więcej informacji: https://pl.wikipedia.org/wiki/Marek_Szurawski;

3. Wystąpienie specjalisty psychologa – Pan Daniel Wójcik
Wrocławskie Centrum Alzheimerowskie
Więcej informacji: <http://alzheimer.wroclaw.pl/zespol/daniel-wojcik/>

4. Wystąpienie specjalisty dietetyka – Pani Katarzyna Szczechowiak
Wrocławskie Centrum Alzheimerowskie
Więcej informacji: <http://alzheimer.wroclaw.pl/zespol/katarzyna-szczechowiak/>

5. Wystąpienie psychologa, Pana Piotra Łackiego, autora książki pt. „Żyj pełnią życia!, czyli jak utrzymać sprawność fizyczną, umysłową i cieszyć się życiem w wieku 60+”. Więcej informacji: <http://www.zyjpeelniazycia.pl/autor/>

UWAGI: Kolejność prelegentów oraz tytuły wystąpień mogą ulec zmianie
Zapisy na konferencję - tylko mailowo na adres: seniorzy@wbp.wroc.pl

Treść maila:

Temat wiadomości: Zgłoszenie na konferencję: Jak zachować młodość umysłu seniora

Treść wiadomości: Imię, nazwisko, telefon kontaktowy do osoby przesyłającej zgłoszenie

Termin zgłoszeń: do 23 stycznia 2018 r. / decyduje kolejność zgłoszeń mailowych

Liczba miejsc: 55 osób

Wymagane: wiek 60+

Czas trwania konferencji: 4-5 godz. (w tym 2 przerwy kawowe, po 2 kolejnych wystąpieniach)

DODATKOWE OFERTY Z OKAZJI DNI BABCI I DZIADKA 2018

VITA Przychodnia Lekarzy specjalistów i stomatologów

ul. Oławska 15, 50-123 Wrocław

Rejestracja telefoniczna lub osobista: 71- 343 35 56

www.vita.wroclaw.pl

Dzień Babci i Dziadka w Vita

Unikalne, holistyczne podejście do starszego człowieka

Kupon rabatowy: 20% zniżki na konsultację geriatryczną- lekarz dla seniora

badania pamięci – cena promocyjna 100 zł

5% zniżki na rehabilitację

bezpłatne wybrane badania laboratoryjne: cukier, kreatynina, cholesterol (limit miejsc),

Ważny od 22.01.2018 do 30.01.2018 r.

Dzień Babci i Dziadka w Muzeum Pana Tadeusza, Rynek 6

20 i 21 stycznia 2018 zapraszamy do Muzeum Pana Tadeusza, żeby rodzinnie i międzypokoleniowo spędzić czas. Wnuki, które przyprowadzą swoich dziadków do muzeum, albo babcie i dziadkowie, którzy przyprowadzą swoje wnuczka (niezależnie od wieku), mogą zwiedzić muzeum za darmo

Dzień Babci i Dziadka w Miejskiej Bibliotece Publicznej we Wrocławiu

18.01.2018 r. g. 16.00 - koncert gitarowy Urszuli Skowrońskiej w bibliotece

– Filia MBP nr 18, ul. Grabiszyńska 236 a, tel. 71 364 69 62

20.01.2018r. godz. 13.00 - „Literacka herbatka dla wnuczka, babci i dziadka”

- spotkanie autorskie z Martą Szloser - warsztaty literacko-plastyczne - **Filia MBP nr 42, ul. Serbska 5a, tel. 71 326 60 72**

20.01.2018 r. g. 11.00 - zabawa familijna "Rodzinne historie". Spotkanie Grzegorzem Mendyką ze Śląskiego Towarzystwa Genealogicznego. Impreza dla babć, dziadków i wnuków powyżej 6 lat. **Filia MBP nr 29, ul. Reja 1**

21.01. 2018 r. g. 11-12.30 - "Okruszki"- czytanie książki i warsztaty plastyczne z Martą Szloser dla dzieci, Babć i Dziadków - Biblioteka Grafit, Filia nr 5 MBP, Wrocławiu, ul. Namysłowska 8, tel. 71 780 68 64

22. 01. 2018 r. g. 10.00-11.30 - Tajemnice dawnej garderoby- międzypokoleniowe warsztaty cyfrowe - MBP MultiCentrum ul. Powstańców Śl. 210, tel.: 71 364 69 66

22. 01. 2018 r. g. 12.00-15.00 - Zabawki naszych Babć i Dziadków - międzypokoleniowe warsztaty cyfrowe - Klub Konstruktor. MBP MultiCentrum ul. Powstańców Śl. 210, tel.: 71 364 69 66

23. 01. 2018 r. g. 10.00-11.30 - Dźwiękowy wehikuł, zabawy dźwiękiem - międzypokoleniowe warsztaty cyfrowe - MBP MultiCentrum ul. Powstańców Śl. 210, tel.: 71 364 69 66

23. 01. 2018 r. g. 12.00-15.00 - Oto robot! międzypokoleniowe warsztaty cyfrowe. Klub Konstruktor - MBP MultiCentrum ul. Powstańców Śl. 210, tel.: 71 364 69 66

23.01. 2018 r. g.12.30-14.00 - "Baśnie, bajki, bajeczki" - warsztaty plastyczne dla Babć, Dziadków i Wnucząt - Filia MBP nr 4, ul. Wieczysta 105
Zapisy w bibliotece bądź pod nr tel. 71 364 69 70

23.01.2018 r. g. 17.00 - „Przy trzeszczącej płycie...” kameralne spotkanie przy aromatycznej herbacie oraz dźwiękach gramofonu dla Seniorów. Muzyka, książki oraz pamiątki z przeszłości zabiorą gości w sentymentalną podróż do dawnych lat. Zachęcamy wszystkich uczestników do przyniesienia własnych przedmiotów i fotografii, które przywołają miłe wspomnienia.
Biblioteka na Dworcu Głównym PKP (nad sklepem Biedronka). Filia MBP nr 12, Piłsudskiego 105, tel. 71 347 12 63

24. 01. 2018 r. g. 18.00 - "Cztery kroki do utrzymania sprawności fizycznej i umysłowej w wieku 60+" wykład psychologa Piotra Łąckiego - Filia MBP nr 57 , ul. Szewska 78, tel. 71 347 12 67

05-31.01 2018 r. – Pogotowie komórkowe – pomoc w obsłudze smartfonów
Filia MBP nr 6, ul. Lwowska 21, tel. 71 364 69 65 (w godzinach otwarcia biblioteki)

05 -31.01 2018 r. – „Sportretowani przez wnuków” - wystawa prac dzieci z Młodzieżowego Domu Kultury przy ul. Powstańców Śląskich 190. Filia MBP nr 6, ul. Lwowska 21
tel. 71 364 69 65 (w godzinach otwarcia biblioteki)

Dni Babci i Dziadka w Centrum Kultury Agora

Miejsce: ul. Serbska 5a, numery tel.: 71 326 15 31, 71 326 15 32, 71 325 14 83, 71 325 24 73

Wydarzenie

Kabaret Chyba/ Narwani z kontekstu

Centrum Kultury Agora zaprasza na wyjątkowy Karnawałowy Wieczór Kabaretowy. Na dobry początek Nowego Roku 21 stycznia (niedziela) o godz. 17.00 zaprezentujemy Kabaret Chyba, który w ostatnim czasie prawdziwym szturmem podbija polską scenę kabaretową.

Bilety dostępne: online na ticketpro.pl oraz w kasie CK AGORA / w kasie płatność wyłącznie gotówką. Przedsprzedaż: 20 zł – normalny, 15 zł z Wrocławską Kartą Seniora 20% – zniżki dla posiadaczy Karty URBAN CARD PREMIUM. Promocję nie łączą się ze sobą.

Wydarzenie

Podróż w Czasie. Wielopokoleniowy Bal Przebierańców

Witajcie mali podróżnicy! Zapraszamy was na niezwykłą przygodę z podróżami w czasie. Wspólnie przeżyjemy niesamowite chwile, będziemy się przenosić w różne epoki i razem budować „zagubione zegary”. „Podróż w czasie” to wyjątkowy karnawałowy, rodzinny bal łączący pokolenia, organizowany z okazji styczniowych świąt Babci i Dziadka. Zachęcamy do zabawy z kostiumami z różnych epok zarówno najmłodszych jak i najstarszych gości balu. W roli kierowców wehikułu czasu wrocławscy aktorzy Sylwester Różycki, Maciej Sibilski, Tomasz Żytka.

20.01.2018/sobota/12.00-14.00/wstęp wolny/sala widowiskowa

Kuźnia Projektów III - Aktywni poszukiwani!

Masz ciekawy pomysł i chciałbyś go zrealizować, ale brakuje Ci środków finansowych, infrastruktury lub wsparcia organizacyjnego? Nic straconego, Centrum Kultury Agora ogłasza konkurs na najciekawsze inicjatywy lokalne!

KUŹNIA PROJEKTÓW III to kontynuowany od 2016 roku, konkurs na najlepsze inicjatywy społeczno - kulturalne realizowane dla mieszkańców osiedla Karłowice-Różanka. Spośród zgłoszonych projektów, wyłonimy 3 najciekawsze i nagrodzimy je kwotą 4.000 zł brutto, a następnie pomożemy je zrealizować od 1 lipca do 15 grudnia 2018 roku.

Jak się zgłosić?

Wypełnij formularz dostępny na stronie internetowej: www.ckagora.pl. Do projektu można zgłaszać się indywidualnie lub jako grupa nieformalna. Konkurs adresujemy do osób, które ukończyły 16 rok życia. Na zgłoszenia czekamy do 30 kwietnia 2018. Jakie projekty wspieramy? Innowacyjne - pierwszeństwo będą miały inicjatywy nowatorskie, w których zastosowano oryginalne metody i narzędzia pracy, nowe formy przekazywania wiedzy, doświadczeń i umiejętności. Międzypokoleniowe – pierwszeństwo będą miały inicjatywy, które angażują jak największą ilość mieszkańców osiedla Karłowice - Różanka w różnym wieku. Spójne - inicjatywy powinny posiadać przemyślany harmonogram, budżet i założenia organizacyjno-techniczne. Informacje i zgłoszenia: anna.borowska@ckagora.pl / tel. 71 325 14 83 wew. 106

Stowarzyszenie Promocji Sportu FAN, zaprasza na Międzypokoleniowy turniej gry w kręgle z okazji Dnia Babci i Dziadka, 23.01.2018 r., godz. 10.00, Kręgielnia SKY Bowling w SKY Tower. W turnieju w kręgle prawo startu mają dwuosobowe drużyny składające się z dziadka/babci (minimalny wiek to 50 lat) oraz wnuczka/wnuczki (wiek maksymalny to 18 lat). Warunkiem uczestnictwa w zawodach jest podpisanie oświadczenia o braku przeciwwskazań do udziału w zawodach oraz zapoznaniu się z regulaminem. Udział jest bezpłatny, jednak w przypadku otrzymania mniejszej dotacji opłata za udział wyniesie 5 zł/drużyna. Zgłoszenia: mailowo: klubseniora@fan.org.pl lub tel. 501 158 201. Zapisy trwają do dnia 20.01 godz. 17:00

FERIE ZIMOWE 2018 Z BIUREM TURYSTYCZNYM BRATNIAK

„Wczasy z wnuczką”

Kudowa Zdrój „Willa Pod Gwiazdami”. Pokoje z łazienkami, TV LCD, Internetem WiFi. 150 m od Parku Zdrojowego i Pijalni Wód Mineralnych. 7 Noclegów z wyżywieniem 2 x dziennie 595 zł/os. dorosła. Dziecko do lat 10 RABAT 50 % - przy 2 osobach dorosłych
Świnoujście DW „Karkonosze”

Pokoje z łazienkami, TV, Internetem WiFi. 100 m od promenady i wejścia na plażę 7 Noclegów z wyżywieniem 3 x dziennie 550 zł/os. dorosła. Dziecko do lat 10 RABAT 50 % - przy 2 osobach dorosłych. Informacja i rezerwacja miejsc: Biuro Turystyczne Bratniak Rynek 56/57/3 Wrocław tel/ 71 346 04 18; TEL: 697 09 45 00.
Z Wrocławską Kartą Seniora RABAT 5%

“Senior Grand Prix” - projekt edukacji teatralnej Teatru Polskiego we Wrocławiu skierowany do Seniorów

Zapraszamy serdecznie wszystkich Seniorów do udziału w cyklu warsztatów teatralnych! W trakcie ich trwania wspólnie przygotujemy mini spektakle, a nawet kameralne premiery. Teatr obejmie swoim patronatem wszystkie grupy powstałe w trakcie realizacji programu w ramach Sceny Seniora. Gdzie: Wrocław, Dolny Śląsk. Kiedy: styczeń-czerwiec 2018 r. Kto: Teatr Polski we Wrocławiu. Uczestnicy: Seniorzy, kluby seniora itd. Kontakt: Juliusz Lichwa, specjalista ds. edukacji, tel: 71 316 08 17, juliusz.lichwa@teatrpolski.wroc.pl

Program

- Warsztaty teatralne dla seniorów prowadzone przez pracowników Teatru Polskiego we Wrocławiu (castingi, próby itd.);
- Minispektakle (np. w ramach zakończenia warsztatów lub cyklu warsztatów; jednoaktówki 50-60 min. na 2 do 6 osób oparte na klasycznych autorach np. Bałucki, Fredro, Zapolska, Perzyński itp.);
- Scena Seniora (patronat nad grupami teatralnymi seniorów - udostępnienie sal prób w siedzibie Teatru);
- Premiery (spektakli przygotowanych na warsztatach) w ramach Sceny Seniora;
- Festiwal Senior Grand Prix - festiwal grup teatralnych seniorów z nagrodzeniem statuetkami najlepszych uczestników w różnych kategoriach (wrzesień/październik 2018 r.)

Centrum Medyczne SYNEXUS

ul. Curie-Skłodowskiej 12, 50-381 Wrocław, tel: 71 795 06 18, tel: 22 203 03 00 (infolinia ogólnopolska, czynna od poniedziałku do piątku w godzinach 8:00-18:00, w soboty od 9:00 do 14:00). Godziny otwarcia Centrum Medycznego Synexus: od poniedziałku do piątku w godzinach od 7:00 do 17:00. Bezpłatne badania profilaktyczne dla seniorów po 60 r.ż.+, wykłady w Klubach Seniora i UTW. W ramach Akcji Promocji Zdrowia, Centrum Medyczne Synexus prowadzi bezpłatne badania kontrolne dla pacjentów, między innymi: badania laboratoryjne, densytometrię lub konsultacje lekarskie. Z usług od 2012 roku skorzystało już ponad 170 tysięcy pacjentów w całej Polsce. Więcej informacji o badaniach: Klaudia Sidorkiewicz - Specjalista ds. Promocji Zdrowia, tel: 728408821

GEERS Akustyka Słuchu Sp. z o.o.

Bezpłatna infolinia: 800 13 33 77

ul. Piotra Skargi 21, tel: 71 344 45 27

ul. Piłsudskiego 66, tel: 71 781 54 10

ul. Św. Antoniego 21, tel: 71 343 31 69

ul. Senkiewicza 42, tel: 71 321 01 88

ul. Powstańców Śląskich 11/1, tel: 71 338 03 93

Oferta:

25% rabatu na zakup baterii, środków pielęgnacyjnych oraz akcesoriów do aparatów
Bezpłatne testy słuchu we wszystkich oddziałach GEERS. Bezpłatne wykłady związane z profilaktyką słuchu oraz specjalne, okresowe oferty dla seniorów w zakresie serwisu aparatów słuchowych.

ONE DAY CLINIC SP. Z O.O.

ul. Irysowa 4, 55-040 Kobierzyce, tel. 71 712 23 32

Pomoc przy organizacji leczenia zaćmy, możliwość udziału w konkursach, udział w Dniach Otwartych, bezpłatne badanie optometryczne w ustalonym wcześniej dniu.

OFEROWANE PAKIETY MEDYCZNE ONE DAY CLINIC, 6 indywidualnie dostosowanych pakietów medycznych leczenia zaćmy

KUCHNIA MARCHE

ul. Świdnicka 53, 50-030 Wrocław, tel. 71 343 95 65/

603769899, Pon-Pt 9:00-21:00

Sob-Nd 12:00-21:00. Do ogromu pasji, wyobraźni i doświadczenia dodajemy szczyptę inspiracji kuchniami świata. Następnie mieszamy ze świeżymi, naturalnymi produktami bez konserwantów i sztucznych barwników, dzielimy według domowych receptur. Dodajemy dużo ciepła, przytulności i tradycji rodzinnej. Doprawiamy dobrym smakiem i wykańczamy atrakcyjną ceną. Każdy z naszych gości zasługuje na to by wiedzieć co je i czym karmi swoją rodzinę. "My Gospodarze Kuchni Marche mamy bzika na punkcie jedzenia. Gotujemy, czarujemy, z pasją tworzymy nowe smaki."
Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora zniżka 15% na całe menu, 15% na napoje bezalkoholowe. Z okazji Dni Babci i Dziadka od 15 stycznia do 31 stycznia specjalna oferta dla dziadków z wnukami.

Nowość! Nowoczesne treningi pamięci dla seniorów

Co gwarantuje nowoczesny trening umysłu?

Przykładem wykorzystania do treningu umysłu specjalnie zaprojektowanych programów multimedialnych jest właśnie **Akademia Umysłu® Senior EDU**, będąca zbiorem blisko 100 skutecznych ćwiczeń pamięci i koncentracji w formie gier logicznych. Dzięki tak dużej różnorodności gier, otrzymujemy gwarancję, że nasz trening będzie wszechstronnie aktywizował różne obszary mózgu.

Na czym polega przewaga takich programów multimedialnych nad tradycyjnymi metodami ćwiczenia pamięci, np. rozwiązywaniem zadań na kartce? Podczas treningu z Akademią Umysłu® nasze postępy są monitorowane przez naszego „prywatnego trenera”, który automatycznie dobiera dla nas niższy bądź wyższy poziom. To właśnie dzięki temu, iż prezentowane zadania mają różny stopień trudności – nasz mózg otrzymuje wciąż nowe wyzwania.

Ponadto rozwiązywanie zadań wymaga od nas logicznego i kreatywnego myślenia oraz opracowywania strategii. Jednocześnie ćwiczymy również refleks, spostrzegawczość oraz szybkość podejmowania decyzji.

Uniwersalność programów wynika również z faktu, iż znaczna rozpiętość poziomów trudności poszczególnych ćwiczeń została powiązana z dużą liczbą wariantów (opcji, trybów). Pozwala to na samodzielne projektowanie trudności ćwiczeń, aby dopasować je do możliwości każdego seniora, np. wydłużenie czasu na odpowiedź, zmiana ilości pokazywanych elementów. Już dziś rozpocznij trening pamięci z Akademią Umysłu® SENIOR!

Ćwiczyć możesz samodzielnie w swoim domu lub za zajęciach w instytucjach i organizacjach działających na rzecz seniorów, np. klubach seniora, bibliotekach, domach opieki czy UTW. W ofercie Akademii dostępne są 2 zestawy:

Akademia Umysłu® Senior – do indywidualnych ćwiczeń umysłu w domu. Zawiera 6 programów multimedialnych, poradnik ze wskazówkami psychologów wraz z planami treningowymi.

Akademia Umysłu® Senior EDU – multimedialny pakiet do prowadzenia grupowych treningów pamięci w instytucjach. Zawiera komplet gotowych materiałów: scenariusze zajęć, 6 programów multimedialnych na Pendrive, poradnik oraz bezterminową licencję wielostanowiskową (do wyboru na 5,15,25 stanowisk).

Regularne treningi pamięci przynoszą seniorom wiele korzyści. Przede wszystkim zmniejszają ryzyko wystąpienia demencji. Im częściej i więcej używamy mózgu, tym bardziej go wzmacniamy, a to z kolei przyczynia się do poprawy jakości życia. Dzięki temu zapamiętywanie różnych informacji, np. kodów PIN czy listy zakupów bez kartki przestaje być piętą achillesową.

Obecnie różnego rodzaju instytucje organizują grupowe treningi pamięci dla seniorów. Łączenie spotkań towarzyskich z jednoczesną możliwością ćwiczenia pamięci stanowi jeszcze większe wyzwanie dla mózgu. Dzieje się tak dlatego, iż poza samym treningiem umysłu, dodatkowo wymaga od seniorów zapamiętania imion i twarzy nowo poznanych osób czy formułowania wypowiedzi podczas rozmów i dyskusji.

Jeżeli zależy Ci na uczestniczeniu w nowoczesnych treningach pamięci, to już dziś skontaktuj się z osobami odpowiedzialnymi za tworzenie oferty edukacyjnej dla seniorów i powiedz o pakiecie Akademia Umysłu® SENIOR EDU.

Więcej informacji na:

www.senior-akademia.pl

Uwaga! Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora przewidziano rabat 20% na zakup pakietu do samodzielnych ćwiczeń pamięci w domu.

APARATY SŁUCHOWE OPTYK Anna Derewiecka

ul. Gajowicka 161/1a, 53-323 Wrocław

Gabinet czynny od 9:00 do 16:00

tel. 71 307 03 27 lub 604 775 385

Badania słuchu - audiogram, przesiewowe badanie wzroku - autorefraktometrem. Na zakup okularów rabat 30% na oprawkę okularową. Przy zakupie aparatu słuchowego, zapas baterii na pół roku gratis. Baterie do aparatów słuchowych - przy zakupie 3 opakowań 1 gratis.

Poczęstunek dla Pacjentów, którzy zgłoszą się na badania (kawa z ekspresu oraz słodkości)

SERDECZNIE ZAPRASZAMY DO UCZESTNICTWA W WYDARZENIACH PRZYGOTOWANYCH Z OKAZJI DNI BABCI I DZIADKA 2018



2018

DNI



BABCI I DZIADKA

