



DNI

BABCI I DZIADKA

STYCZEŃ 2019

WROCŁAWSKIE CENTRUM SENIORA

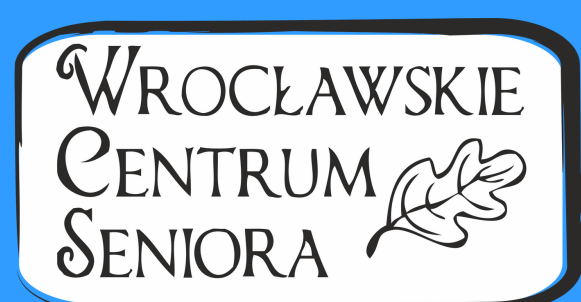
SERDECZNIE ZAPRASZA
DO UCZESTNICTWA W OBCHODACH

"DNI BABCI I DZIADKA"

W PROGRAMIE MIĘDZY INNYMI:
SPOTKANIA, WARSZTATY, WYKŁADY I KONSULTACJE

Z ZAKRESU: ZDROWIA, KULTURY,
EDUKACJI I REKREACJI

ZACHĘCAMY DO AKTYWNEGO
UDZIAŁU W WYDARZENIACH



Wrocław miasto spotkań



NA WSZYSTKIE SPOTKANIA WE WROCŁAWSKIM CENTRUM SENIORA WSTĘP JEST BEZPŁATNY,
ALE OBOWIĄZUJĄ ZAPISY: WROCŁAWSKIE CENTRUM SENIORA, PL. DOMINIKAŃSKI 6,
TEL. 71 772 49 40, MAIL: ELZBIETA.IWANSKA@WCRS.WROCLAW.PL

HARMONOGRAM WYDARZEŃ

WE WROCŁAWSKIM CENTRUM SENIORA



Cykl „Szczęśliwi w tańcu”- zajęcia taneczne dla seniorów

4 stycznia, godz.12:00-13:00, sala 210

Prowadząca: Joanna Stanisławska

Obowiązuje wygodny strój, buty zmienne, woda do picia.

AISEC projekt międzypokoleniowy: zdrowie psychiczne – dlaczego jest ważne?

Zajęcia interaktywne.

7 stycznia, godz. 10:00-13:00, sala 27

Prowadzący: wolontariusze z Indii i Jemenu

Cykl: Sprawność ciała i umysłu- zajęcia gimnastyczne dla seniorów

8 stycznia, godz.10:30–11:30, sala 210

Prowadząca: Zofia Zelman z UTW na Uniwersytecie Wrocławskim

Bezpłatne konsultacje psychologiczne

8 stycznia, godz.14:00–15:00, sala 27 lub 28

Prowadząca: Joanna Szczygieł

AISEC projekt międzypokoleniowy: I część: kultura Jemenu, II część:

jak życie codzienne wpływa na nasz umysł i psychikę? Zajęcia interaktywne.

9 stycznia, godz. 10:00-13:00, sala 27

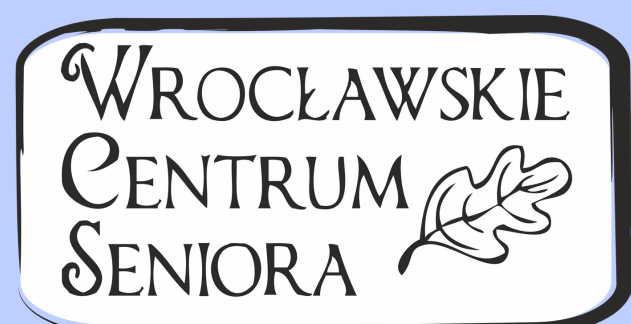
Prowadzący: wolontariusze z Indii i Jemenu

Cykl "Zdrowe starzenie: gimnastyka mózgu z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowy

14 stycznia, godz.10:30–11:30, sala 210

Prowadząca: Anna Dusza

Obowiązuje wygodny strój, buty zmienne, woda do picia.



Wrocław miasto spotkań



NA WSZYSTKIE SPOTKANIA WE WROCŁAWSKIM CENTRUM SENIORA WSTĘP JEST BEZPŁATNY,
ALE OBOWIĄZUJĄ ZAPISY: WROCŁAWSKIE CENTRUM SENIORA, PL. DOMINIKAŃSKI 6,
TEL. 71 772 49 40, MAIL: ELZBIETA.IWANSKA@WCRS.WROCLAW.PL



**"Moc ziół"-prelekcja dotycząca właściwości
prozdrowotnych herbat ziołowych i owocowych**

18 stycznia, godz.10:00–12:00, sala 210

Prowadzący: Tomasz Biskupski i Bernadeta Staśkiewicz, firma Kawon

Cykl: Sprawność ciała i umysłu- zajęcia gimnastyczne dla seniorów

22 stycznia, godz.10:30–11:30, sala 210

Prowadząca: Zofia Zelman z UTW na Uniwersytecie Wrocławskim

**Bezpłatne badania i konsultacje: pomiar glukozy we krwi, ciśnienie,
pulsoksymetria (saturacja), analiza składu ciała**

22 stycznia, godz.12:00–14:00, sala 210

Prowadzący: studenci Farmacji Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

„Czar opery”-spotkanie poświęcone operze i znanym scenicznym utworom muzycznym

22 stycznia, godz.14:00-16:00, sala 210

Prowadzący: Alicja Madej z Opery Wrocławskiej i grupa o-CAL-eni
z Wrocławskiego Centrum Seniora

Szlakiem wrocławskich krasnali

- międzypokoleniowe spotkanie z okazji Dni Babci i Dziadka

23 stycznia, godz.10:00-12:00, sala 27

Prowadzący: Paweł Grąbczewski- Straż Miejska Wrocławia

Dzień Babci i Dziadka z Veritas Group, Opieka MyCare24 oraz Pflegehelden Polska

23 stycznia, godz.11:00-16:00, sala 210

W programie: spotkanie z dietetykiem, zajęcia z jogi, prelekcja
na temat opiekunów osób starszych i możliwości ich zatrudnienia, catering+ upominki

**Prelekcja na temat zaburzeń wzroku i słuchu. Bezpłatne badanie wzroku
i słuchu, konkurs+upominki**

24 stycznia, godz. 10:00-13:00, sala 210

Prowadzący: Salon Optyczny Look
oraz Aparaty Słuchowe Audiocare



Powyższe zajęcia odbywają się w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, Wrocław,
nr. sal wskazane są przy poszczególnych datach. Zajęcia są bezpłatne ale obowiązują zapisy
pod nr tel.: 71 772 49 40 lub mailowo: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl



Spotkanie Klubu Podróżnika: Madera-bukiet kwiatów na Atlantyku

24 stycznia, godz. 14:00-16:00, sala 210

Prowadząca: Teresa Słabińska

Prelekcja na temat refleksologii: opis metody, korzyści, przeciwwskazania

25 stycznia, godz.11:00-13:00, sala 27

Prowadząca: Beata Januszkiewicz

Wrocławski Tor Wyścigów Konnych Partynice: historia, zmiany, oferta dla seniorów

25 stycznia, godz.13:00-15:00, sala 27

Prowadzący: Piotr Makarewicz, Mariusz Walszczak

Cykl "Zdrowe starzenie: gimnastyka mózgu z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowy

28 stycznia, godz.10:30–11:30, sala 210

Prowadząca: Anna Dusza | Obowiązuje wygodny strój, buty zmienne, woda do picia.

Prelekcja na temat zaburzeń słuchu: przyczyny, rodzaje i możliwości wspomagania.

28 stycznia, godz.13:00–15:00, sala 210

Prowadzący: Martyna Trybułowska i Andrzej Kościukiewicz Audiofon Sp. Z o.o. Sp.k.

Bezpłatne konsultacje podologiczne (diagnozowanie i leczeniem chorób stopy i stawu skokowo-goleniowego). Z zabiegów podologicznych przede wszystkim powinni korzystać pacjenci ograniczeni ruchowo, dotknięci chorobami skóry, kości i stawów, chorobami przemiany materii (cukrzyca), pacjenci z wadliwym ustawieniem stóp i deformacjami palców haluksy, palce krogulcze), z dolegliwościami na stopach, tj.: odciskami, modzelami, brodawkami, a także wrastające, czy grzybicze paznokcie, pocące się stopy, rozpadliny na piętach. **29 stycznia, godz.10:00–12:00, sala 28**

Prowadząca: Katarzyna Ferenc, podolog, kosmetolog

Cykl: Sprawność ciała i umysłu- zajęcia gimnastyczne dla seniorów

29 stycznia, godz.10:30–11:30, sala 210

Prowadząca: Zofia Zelman z UTW na Uniwersytecie Wrocławskim

**Spotkanie z Medipe: zdrowy kręgosłup
-warsztaty z fizjoterapeutą**

29 stycznia, godz.12:00–14:00, sala 210

Prowadzący: fizjoterapeuta Radosław Brusilowicz



Powyższe zajęcia odbywają się w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, Wrocław, nr. sal wskazane są przy poszczególnych datach. Zajęcia są bezpłatne ale obowiązują zapisy pod nr tel.: 71 772 49 40 lub mailowo: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl



WYDARZENIA ORGANIZOWANE PRZEZ PARTNERÓW WROCŁAWSKIEJ KARTY SENIORA

NARODOWE FORUM MUZYKI, pl. Wolności 1, Wrocław

W ramach obchodów Dni Babci i Dziadka 2019, w dniach 21-22.01.2019 seniorzy posiadający Wrocławską Kartę Seniora będą mogli kupić bilety w kasie NFM, w promocyjnej cenie 15zł (maksymalnie 2 bilety na jedną kartę).

1 lutego Liryczna Refleksja

9 lutego Apoteoza Tańca

17 lutego Mistyczne źródło

22 lutego La valse

3 marca Muzyka z Nowego Świata (festiwal Akademia Latinoamerykańska)

15 marca Brahms – IV Symfonia

CENTRUM KULTURY AGORA, ul. Serbska 5 A, Wrocław

1. JAZZOGRAFIE czyli fotograficzne impresje jazzowe Lecha Basela.

Wystawa fotografii, Wernisaż: 13.01.2019 /niedziela/, godz. 17:00, wstęp wolny

Wystawa potrwa od 13.01 – 28.02.2019 r.

Kasia Berger Quartet /koncert/

Kasia Berger - wokal, Jan Kantner - saksofon, Bartek Ziętara - piano, Bartek Chojnacki – kontrabas

2. Wielopokoleniowy Bal Przebierańców pt. „DOKOŁA ŚWIATA”

19.01.2019 r. /sobota/, godz. 12:00 – 14:00, wstęp wolny (warunek-przebranie)

Niepowtarzalny rodzinny bal, łączący pokolenia, organizowany z okazji przypadającego w styczniu Święta Babci i Dziadka, a także trwającego karnawału. Monika Szuba – solistka baletu Opery Wrocławskiej oraz wodzirej Dariusz Raczycki – tancerz i choreograf w tym roku zabiorą wszystkich uczestników balu na taneczne zwiedzanie świata. Rozpocznemy polskim polonezem, a następnie odwiedzimy inne państwa i wspólnie zatańczymy ich charakterystyczne tańce. Poza tym w programie: występy taneczne, rodzinne konkursy muzyczne oraz niespodzianka dla Babci i Dziadka. Zachęcamy do przebieranek, zarówno najmłodszych jak i najstarszych. Bal słynie z pomysłowych strojów, w tym roku będą to stroje z różnych stron świata. Na koniec balu wybierzemy i nagrodzimy najciekawsze z nich. Informacje: Irena.lukaszewicz@ckagora.pl, 71/3251483 w. 107

3. Lora Szafran/ Sekrety życia według Leonarda Cohena

17.02.2019/niedziela/, godz. 17:00, bilety w cenie 40 zł

Wybitna wokalistka jazzowa, Lora Szafran, zaprezentuje wrocławskiej publiczności repertuar z bestselerowej płyty „Sekrety życia według Leonarda Cohena”.

Lora Szafran przekonująco śpiewa o miłości wzruszające teksty Macieja Zembatego, napisane do znanych utworów Leonarda Cohena.



**NA WSZYSTKIE SPOTKANIA WE WROCŁAWSKIM CENTRUM SENIORA WSTĘP JEST BEZPŁATNY,
ALE OBOWIĄZUJĄ ZAPISY: WROCŁAWSKIE CENTRUM SENIORA, PL. DOMINIKAŃSKI 6,
TEL. 71 772 49 40, MAIL: ELZBIETA.IWANSKA@WCRS.WROCLAW.PL**



4. Darmowy koncert PIEŚNI PIĘKNYCH / W srebrze cały świat na opak

25.01.19 /godz. 18.00/piątek/sala teatralna/wstęp wolny

Pieśni piękne to ludowe opowieści o emocjach i o sprawach ostatecznych, znalezione w repertuarze autentycznych wiejskich śpiewaczek. Wywodzące się z pogranicza wiejsko miejskiego, często deprecjonowane przez etnologów i badaczy jako materiał o niskiej wartości naukowej. Wciąż przez to mało znane i warte przybliżenia szerszej publiczności. Zebrane osobiście na wsiach przez Julitę Charytaniuk, Joannę Skowrońską i Olgę Chojak, zyskały nowy sznyt dzięki niezwyklej wyobraźni muzycznej Tomasza Orszulaka, Mikołaja Nowickiego i Marcina Witkowskiego. Na koncercie publiczność świetnie się bawi oraz głęboko wzrusza na przemian, nie raz wzdychając :„Jakie to piękne!”

SKŁAD ZESPOŁU: Julita Charytaniuk – śpiew | Olga Chojak – śpiew | Joanna Skowrońska – śpiew
Mikołaj Nowicki – kontrabas | Tomasz Orszulak – gitary, baglama, looper | Marcin Witkowski – perkusja
Aleksandra Gronowska – wizualizacje

SCENA KAMIENICA, ul. Lelewela 15, Wrocław

19.01.19/sobota/, godz. 18:00 SZALONE LATA 50. i 60.

KONCERT Z OKAZJI DNIA BABCI I DZIADKA

Mariola Augustyn – wokal | Tomasz Maleszewski – wokal

Balet Sceny Kamienica | kov – fortepian czas wieczoru przeniesiemy się w świat największych polskich przebojów z lat 50. i 60. XX wieku, a za sprawą znakomitych solistów śpiewaków usłyszymy znane hity w nieco operowym anturażu. Zabrzmią takie szlagiery, jak: „Bella Donna”, „Cicha woda”, „Prześliczna wiolonczelistka” i wiele wiele innych. A tańce w kostiumach z tamtych czasów wykonają solistki baletu Sceny Kamienica! *Szlagiery polskiej piosenki z dawnych lat i tańce* | Bilety: 30 zł U | 35 zł N
www.scenakamienica.pl | Informacje i rezerwacje: tel. 604 562 843 | bilety@scenakamienica.pl | kasa biletowa czynna od wtorku do piątku w godz. 12:00-15:00 oraz na godzinę przed każdym wydarzeniem.

OPERA WROCŁAWSKA, ul. Świdnicka 35, Wrocław

Kandyd - Leonard Bernstein | 6.01.2019 /niedziela/, godz. 18.00

Dla posiadaczy Wrocławskiej Karty Seniora bilety w specjalnej cenie 40 zł/osoba.

Leonard Bernstein pracował równolegle nad Kandydem i West Side Story, ale to dzieło bazujące na francuskim pierwowzorze Woltera szybciej doczekało się premiery. Bogactwo zdarzeń, żonglerka geografiami (wraz z bohaterami przemierzamy holenderskie niziny, zatrzymujemy się przejazdem w Paryżu, który już za chwilę zamieniamy na hiszpański Kadyks i stolicę Argentyny, by przez morskie tonie dotrzeć ostatecznie do podweneckiej wioski szczęśliwej). Wszystko to zanurzone w humorze libretta i błyskotliwej muzyce, i której fragmenty funkcjonują do dziś jako przeboje sceny muzycznej.

Kandyd to precudna kartka z podróży, muzyczna wizytówka Leonarda Bernsteina.



NA WSZYSTKIE SPOTKANIA WE WROCŁAWSKIM CENTRUM SENIORA WSTĘP JEST BEZPŁATNY,
ALE OBOWIĄZUJĄ ZAPISY: WROCŁAWSKIE CENTRUM SENIORA, PL. DOMINIKAŃSKI 6,
TEL. 71 772 49 40, MAIL: ELZBIETA.IWANSKA@WCRS.WROCLAW.PL