

AKTUALNOŚCI

Wrocławskiego Centrum Seniora



Drodzy Seniorzy! Zapraszamy do wspólnego tworzenia Aktualności Wrocławskiego Centrum Seniora - jeżeli chcą Państwo, aby Wrocławscy Seniorzy dowiedzieli się o ciekawych inicjatywach i działaniach, jakie odbywają się w Klubach Seniora, prosimy o przesyłanie informacji na: centrum.seniora@gmail.com lub aldona.obszynska@cirs.wroclaw.pl. Aktualności można przekazać też telefonicznie: 071/ 772 49 35, 071/ 772 49 13 lub Telefon Seniora 071/ 344 44 44.

• Luty 2010

Miło nam poinformować, że pod koniec lutego ukaze się pierwszy numer bezpłatnego kwartalnika „Wrocławski Senior”. W wydaniu tym znajdą się artykuły:

- Wrocławska Rada ds. Seniorów wybrana,
- Warto być w klubie,
- Przez żółtek do zdrowia,
- Dobry znak – liść dębu.

Kwartalnik będzie czekał na seniorów w siedzibie Wrocławskiego Centrum Seniora.

• Luty 2010

Poszukujemy wolontariusza! Od kilku miesięcy Wrocławskie Centrum Seniora organizuje dla Państwa kursy językowe i ku naszemu zadowoleniu, cieszą się one Państwa zainteresowaniem. Niestety nie wszyscy chętni seniorzy mogą samodzielnie dojechać do siedziby szkoły językowej – **dla jednej z naszych senierek poszukujemy wolontariusza który raz w tygodniu - w środy - w godzinach 16 - 18 pomoże dojechać na kurs (pl. św. Macieja na ul. Nowodworską 78 i powrót)**. Jest to osoba chodząca, samodzielna, która jednak niepewnie czuje się w tramwaju i na ulicy, zwłaszcza zimą, kiedy chodniki są oblodzone.

AKTUALNOŚCI

Wrocławskiego Centrum Seniora



•Luty 2010

Miejska Biblioteka Publiczna zaprasza seniorów do udziału w wielu ciekawych warsztatach i spotkaniach.

Mistrz Klawiatury - warsztaty szybkiego pisania na komputerze

Filia nr 10, ul. Jelenia 7

poniedziałki, środy, piątki w lutym 2010, g. 14.30

Cena: bezpłatne

Zapisy tel. 071 354 72 70

Dyskusyjny Klub Książki z Edwardem Sobczakiem: „Dzieje lotniska Gądów Mały i lotnictwa Wrocławia do 1945 r.” - spotkanie autorskie

Filia nr 23, Bulwar Ikara 29

26 lutego 2010, godz. 17

Cena: bezpłatne

"Tańce w Kręgu" integrujące pokolenia, prowadzi Izabela Kaszak

Filia nr 23, Bulwar Ikara 29

Każda **sobota godz. 16.00**

Cena: bezpłatne

Zapisy tel. 071 354-72-64

Warsztaty komputerowe

Filia nr 23, Bulwar Ikara 29

Każda **środa godz. 9:00- 11:00**

Cena: bezpłatne

Zapisy tel. 071 354-72-64

Konsultacje komputerowe

Filia nr 23, Bulwar Ikara 29

Każdy **wtorek godz. 16.00**

Cena: bezpłatne

Zapisy tel. 071 354-72-64

Warsztaty fotografii cyfrowej

Filia nr 23, Bulwar Ikara 29

Każda **środa godz. 11.00**

Cena: bezpłatne

Zapisy tel. 071 354-72-64

AKTUALNOŚCI

Wrocławskiego Centrum Seniora



Wystawa: "W krainie BiBimBapu, czyli 3 miesiące w Korei"

Filia nr 27, ul. Łokietka 13

1-28 lutego 2010

Cena: bezpłatne

EDUKACJA

• Luty 2010

Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza seniorów na **drugą edycję kursów językowych** organizowanych przez szkołę Language Academy.

Język niemiecki - grupa podstawowa – od marca 2010 roku.

Zajęcia odbywać się będą **przy ul. Braniborskiej 57.**

Koszt zajęć to **12 zł/ os./ godz.**

Język angielski - grupa podstawowa - od marca 2010 roku.

Zajęcia odbywać się będą **przy ul. Braniborskiej 57.**

Koszt zajęć to **12 zł/ os./ godz.**

Zapisy pod nr telefonu: 71/ 344 44 44.

KULTURA

• Luty 2010

Centrum Kultury Wrocław-Zachód przygotował dla Państwa propozycje na drugą połowę lutego:

Cykl Niezależne Piątki:

"WALC Z BASZIREM"

film dla dorosłych i młodzieży

piątek, 19.02.2010, godz. 19.00

bilet: 10 zł (w sprzedaży)

Pewnej nocy w barze stary przyjaciel opowiada reżyserowi Ariemu powracający koszmar, w którym goni go 26 złych psów. Mężczyźni dochodzą do wniosku, że ma to związek z ich misją w izraelskiej armii podczas pierwszej intifady libańskiej na początku lat osiemdziesiątych. Zaskoczony Ari uświadamia sobie, że nic nie

Opracowanie: Aldona Obszyńska, *Koordinator ds. komunikacji społecznej i Klubów Seniora*,
CIRS -Wrocławskie Centrum Seniora, tel. 71/ 772-49-35

AKTUALNOŚCI

Wrocławskiego Centrum Seniora



pamięta z tego okresu w swoim życiu. Zaintrygowany tą zagadką, postanawia spotkać się i wypytać o to swoich starych kolegów i towarzyszy rozsianych po całym świecie. Musi poznać prawdę o tym czasie i o sobie samym.

Scenariusz, reżyseria i produkcja: Ari Folman

Czas trwania: 87 min.

Produkcja: Izrael, Australia, Belgia, Finlandia, Francja, Niemcy, Szwajcaria, USA 2008

"EPOKA LODOWCOWA 3:

ERA DINOZAUROW"

film dla dzieci i młodzieży

niedziela, 21.02.2010, godz. 11.00

bilet: 7 zł (w sprzedaży)

Kumple z "Epoki Lodowcowej" i "Epoki Lodowcowej 2: Odwilż" wracają w kolejnej części wspaniałej animowanej przygody. Tym razem, Maniek i reszta stada odkrywają zaginiony świat drapieżnych, lecz zabawnych dinozaurów. Okazuje się, że jeden z tyranozaurów ma pewne nietypowe porachunki z Sidem. W tym samym czasie, Wiewiór dostaje szmergla na punkcie pewnej pięknej Wiewiórzycy, jednak czy chce ona zdobyć jego serce...?

Reżyseria: Carlos Saldanha, Mike Thurmeier

Scenariusz: Peter Ackerman, Michael Berg, Yoni Brenner, Mike Reiss

W polskim dubbingu występują: Cezary Pazura, Wojciech Malajkat, Piotr Fronczewski, Waldemar Barwiński, Karina Szafrąńska, Krzysztof Szczerbiński, Jacek Kawalec i inni

Czas trwania: 94 min.

Produkcja: USA 2009

"PIOTRUŚ I WILK"

spektakl dla dzieci

niedziela, 28.02.2010, godz. 11.00

bilet: 8 zł (w sprzedaży)

Libor Štumpf - twórca teatru "Ahoj" w czeskim Chrudim. Aktor, reżyser i autor sztuk teatralnych dla dzieci. Przez wiele lat był aktorem Shwarz Theater Zurich, znawca i popularyzator czeskiej tradycji lalkarskich, założyciel jedynej w Czechach "teatryku na kółkach" w którym realizuje przedstawienia pacynkowe.

AKTUALNOŚCI

Wrocławskiego Centrum Seniora



Scenariusz i reżyseria: Libor Štrumpf

"COCO CHANEL"

projekcja filmu oraz prezentacja młodych wrocławskich kreatorów mody

niedziela 28.02.2010, 17:00

bilet: 10 zł (w sprzedaży)

Portret legendarnej ikony mody - Coco Chanel, wizjonerki, rewolucyjnej dyktatorki, istnej "diablicy o ludzkich pragnieniach". To ona pozwoliła kobietom nosić krótkie fryzury, sztuczną biżuterię oraz spodnie. Stworzyła wzór prostej elegancji z nieśmiertelną matką czarną na czele oraz najbardziej uwodzicielski zapach na świecie - Chanel Nr 5.

UWAGA: Projekcji towarzyszyć będzie pokaz mody wrocławskich projektantów: POLICEALNEGO STUDIUM PROJEKTOWANIA UBIORU oraz GRUPY ARTYSTYCZNEJ FORMALINA.

Podczas pokazów będzie możliwość zakupu strojów na specjalnie przygotowanym stoisku.

Reżyseria: Anne Fontaine

Scenariusz: Christopher Hampton, Anne Wiazemsky

Występują: Audrey Tautou, Alessandro Nivola, Emmanuelle Devos i inni

Muzyka: Alexandre Desplat

Czas trwania: 105 min.

Produkcja: Francja 2009

Bilety do nabycia i rezerwacji w CKWZ:

ul. Chociebuska 4-6 (osiedle Nowy Dwór), www.ckwz.art.pl

pon-pt: 9:00 - 15:00 w sekretariacie (tel. 071 354-46-60, w. 77),

15:30 - 19:30 w kasie (tel. 071 354-46-60, w. 76)

oraz w niedzielę na godzinę przed imprezą.

(rezerwacje odbierać należy najpóźniej następnego dnia roboczego).

Centrum Kultury Wrocław-Zachód

ul. Chociebuska 4-6

54-433 Wrocław

tel./fax: 071 354-46-60

e-mail: biuro@ckwz.art.pl

AKTUALNOŚCI

Wrocławskiego Centrum Seniora



www.ckwz.art.pl

• 21 lutego 2010

Filharmonia Wrocławska zaprasza seniorów na koncert:

KWITNAĆA WINOROŚL – sceny z Pieśni nad Pieśniami

Koncert chóru Filharmonii Wrocławskiej

Bazylika św. Elżbiety

21 lutego, godz. 16:00

bilet: 5zł

• Luty 2010

Fundacja Dzielnicza Wzajemnego Szacunku Czterech Wyznań zaprasza członków Klubów Seniora do udziału w **Warsztatach Dialogu** organizowanych w **Dzielnicy Wzajemnego Szacunku we Wrocławiu**. Udział w warsztatach jest **bezpłatny**.

Zapraszamy do trwającego ok. 4 godzin spotkania (zwykle od godziny 10 do 14) w trakcie którego ma miejsce: zwiedzanie poszczególnych świątyń (w każdej ze świątyń jest przeszkolony przewodnik- przedstawiciel jednego z czterech wyznań, który po zakończeniu zwiedzania chętnie odpowie na pytania, wyjaśni obrzędy i zwyczaje swoich wyznania, budowę świątyń, tajniki religii, kulturę mniejszości narodowych oraz ciekawostki związane z Dzielnicą i z Wrocławiem.

Grupa wraz z opiekunami może liczyć **maksymalnie 40 osób**.

Zapisy: Pani Maria Jasińska tel. 793 055 377 , e-mail: mjasinskaster@gmail.com

ZDROWIE

• Luty 2010

Od lutego seniorzy zrzeszeni w Klubach mogą skorzystać z **bezpłatnych przeglądów jamy ustnej oraz konsultacji** u stomatologa z wieloletnim doświadczeniem! Istnieje także możliwość wykonania **protezy ruchomej (osiadającej) na koszt NFZ**, bez kolejki. Wrocławskie Centrum Seniora nawiązało współpracę z Gabinetem Stomatologicznym Jerzego Mazurkiewicza – po wcześniejszym kontakcie telefonicznym zapraszamy Państwa na

AKTUALNOŚCI

Wrocławskiego Centrum Seniora



ul. Gajową 44/2, tel. 71/ 33 68 127, gdzie można skorzystać z powyższych propozycji. Ponadto gabinet świadczy szereg innych usług dentystyczno – stomatologicznych.

PORADNICTWO

• Luty 2010

W ramach programu Latającej Akademii Seniora zapraszamy Seniorki do udziału w spotkaniach „**Dylematy okresu 50+ - warsztaty dla kobiet**”, które poprowadzi **dr Urszula Rutkowska**.

Tematyka zajęć dotyczyć będzie problemów oraz pomocy psychoterapeutycznej dla kobiet w okresie menopauzy

Istnieje zarówno możliwość spotkań indywidualnych (45-min. sesje), a także spotkań grupowych (8-12 os., 1spotkanie / m-c).

Zajęcia są **odpłatne: 5zł/h**

Zapisy przyjmuje Pani dr Urszula Rutkowska pod nr **tel. 698-516-102** oraz mailowo: **u.rutkowska@gabinet-psychoterapetyczny.com.pl**

SPORT

•20 i 24 lutego 2010

Klub Aktywnego Seniora przy Stowarzyszeniu Promocji Sportu FAN w miesiącu lutym przewidział dla seniorów wiele interesujących spotkań:

Spacery Nordic Walking

Data	Miejsce	Godzina	Prowadzący	Uwagi
20.02.2010	Park Szczytnicki (zbiórka przy Wytwórni Filmów Fabularnych)	11:00	Marcin Spitalniak	Klub Aktywnego Seniora
24.02.2010	Park Szczytnicki	17:00	Iza Blecharz	Klub Aktywnego

Opracowanie: Aldona Obszyńska, *Koordynator ds. komunikacji społecznej i Klubów Seniora*, CIRS -Wrocławskie Centrum Seniora, tel. 71/ 772-49-35

AKTUALNOŚCI

Wrocławskiego Centrum Seniora



	(zbiórka przy Wytwórni Filmów Fabularnych)		Paweł Blecharz	Seniora
--	--	--	----------------	---------

Cena: jednorazowe zajęcia - 5 zł (zarówno dla osób z własnymi kijami, jak i dla osób bez własnych kijków), w ramach składki członkowskiej Klubu Aktywnego Seniora - 2 spacerów w miesiącu darmowe, każdy kolejny tylko - 3 zł.

Zapisy na wymienione zajęcia przyjmuje: **Pani Katarzyna Moskał, tel. 508 918 428**, e-mail: klubseniora@fan.org.pl / nordic-senior@fan.org.pl

• Luty 2010

Do końca lutego seniorzy mogą się jeszcze zapisać na gimnastykę w wodzie „Aqua Fit”. Zajęcia są odpłatne (15zł/h/os.) i odbywają się w środy o 19:00 na Stadionie Olimpijskim, prowadzi je dr Beata Zysiak.

Zapisy pod nr tel. **601 575 475**

WYCIECZKI

• 20-21 kwietnia 2010

Klub Seniora przy Radzie Nowy Dwór zaprasza seniorów na **wycieczkę do Kalisza i Lichenia**.

W programie:

20.04.2010

08:00 wyjazd z Wrocławia, przejazd przez Antonin, przerwa śniadaniowa przy pałacyku myśliwskim ks. Antoniego Radziwiłła, przejazd do Kalisza

11:00 zwiedzanie miasta: Starówka Kaliska – Ratusz, kościół św. Mikołaja, Wniebowzięcia NMP, św. Stanisława i Wojciecha, Sanktuarium św. Józefa, Rezerwat archeologiczny na Zawodziu, Russów- Muzeum im. Marii Dąbrowskiej i skansen wsi kaliskiej, przyjazd do Starego Lichenia, obiadokolacja, nocleg

Opracowanie: Aldona Obszyńska, *Koordynator ds. komunikacji społecznej i Klubów Seniora*, CIRS -Wrocławskie Centrum Seniora, tel. 71/ 772-49-35

AKTUALNOŚCI

Wrocławskiego Centrum Seniora



21.04.2010 08:00 śniadanie, przejście do Sanktuarium NPM Licheńskiej, czas wolny
14:00 obiad
15:00 wyjazd do Wrocławia.

Cena: 120-135 zł/ os. - w zależności od ilości osób (autokar, nocleg, obiadokolacja, śniadanie, obiad, wstępy, parkingi, pilot-przewodnik)

Zapisy przyjmuje **Pan Jerzy Grzesiak, tel. 71/ 357-16-34, 727-901-278**
Ilość miejsc ograniczona.

• 22 maja 2010

Klub Seniora przy Radzie Nowy Dwór zaprasza seniorów na **wycieczkę do Wojstawic i Złotego Stoku.**

W programie:

08:00 wyjazd z Wrocławia, zwiedzanie skansenu Kopalni Złota z lokalnym przewodnikiem – sztolnia „Gertruda”, „Czarna” z podziemnym wodospadem, wyjazd podziemną kolejką,

14:00 wyjazd do Wojstawic, spacer po ogrodzie botanicznym z największą w Polsce kolekcją azalii i różaneczników, ognisko z pieczeniem kiełbasek, powrót do Wrocławia.

Cena: 45 zł/os. (autokar, wstępy, przewodnik, ognisko, dodatki do kiełbasek).

Zapisy przyjmuje **Pan Jerzy Grzesiak, tel. 71/ 357-16-34, 727-901-278**
Ilość miejsc ograniczona.

• 03 – 11 czerwca 2010

Klub Seniora przy Radzie Nowy Dwór zaprasza seniorów na **wycieczkę do Chorwacji „Riviera Makarska Podgora”.**

W programie:

03.06 wyjazd 5:00 Dworzec PKS, przyjazd na miejsce zakwaterowania 22:30

AKTUALNOŚCI

Wrocławskiego Centrum Seniora



- 04.06** śniadanie, spotkanie informacyjne z rezydentem, wspólny spacer wzdłuż morza, zapoznanie się z miejscowością, czas wolny, obiadokolacja

- 05.06** śniadanie, czas wolny, obiadokolacja, 20:00 wieczorek muzyczno-taneczny

- 06.06** śniadanie, wycieczka do Dubrownika, zwiedzanie z przewodnikiem, czas wolny w miejscowości Neum w Bośni i Hercegowinie, obiadokolacja

- 07.06** śniadanie, czas wolny, obiadokolacja, 20:00 wieczorek muzyczno-taneczny

- 08.06** śniadanie, wycieczka do Splitu, zwiedzanie Pałacu Dioklecjana, spacer po Splicie, zwiedzanie miejscowości Omisz, czas wolny, obiadokolacja

- 09.06** śniadanie, czas wolny, obiadokolacja

- 10.06** śniadanie, zwiedzanie portu, rejs statkiem po Adriatyku, obiadokolacja, wyjazd

- 11.06** przyjazd do Wrocławia

Cena: 1350 zł / os. (w cenie przejazd autokarem, 8 noclegów w hotelu „Salines”, śniadania i obiadokolacje (posiłki w formie stołu szwedzkiego), wycieczki, rejs statkiem, opieka pilota podczas podróży, opieka rezydenta w czasie pobytu, ubezpieczenie)

Zapisy przyjmuje **Pan Jerzy Grzesiak, tel. 71/ 357-16-34, 727-901-278**
Ilość miejsc ograniczona.

Uwaga: Wyjazd do Chorwacji jest możliwy na podstawie ważnego dowodu osobistego, na wycieczkę do Dubrownika niezbędny jest paszport.