

Zapisy na zajęcia:

Tel.: 739 190 564 |

E-mail: ptw@wcrs.wroclaw.pl

01 października, WTOREK

Srebrna Akademia Mediów:

**Kurs fotograficzny dla seniorów
(grupa otwarta)**

Godzina: 10:00-12:00

Miejsce: Sala 403/1, IV piętro

Prowadzi: Marek Bułaj - fotograf

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

Historia fotografii. Budowa, działanie i typy aparatów fotograficznych, rodzaje obiektywów i ich przeznaczenie. Ustawienia na aparacie i ich funkcje.

Trening pamięci

(II grupa - grupa zamknięta)

Godzina: 12:00-13:00 (zmiana godzin)

Miejsce: "Salonik", IV piętro

Prowadzi: Kalina Pańta

Srebrna Akademia Mediów:

Rozmowy z fotografem

(II grupa - grupa otwarta)

Godzina: 12:00-14:00

Miejsce: Sala 403/1, IV piętro

Prowadzi: Jerzy Dudzik - Gazeta Senior

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

02 października, ŚRODA

**Międzynarodowy Dzień Seniora
w Aquaparku**

Godzina: 08:00-14:00

Miejsce: Aquapark Wrocław
(przy wejściu głównym)

Wstęp po zakupieniu wejściówki seniorskiej 6 godzinnej Aquaparku (15 złotych). Zapraszamy!

W ramach obchodów zajęcia fitness wraz z aquafitnessem i ceremoniami saunowymi. Dodatkowo w holu Aquaparku pomiar glukometrem/ pomiar ciśnienia krwi/ pokazy ratownictwa/ wyrabianie Wrocławskiej Karty Seniora oraz inne atrakcje.

Otwarty Klub Seniora

- Dyskusyjny Klub Książki

Godzina: 11:00-12:30

Miejsce: "Salonik", IV piętro

Prowadzi: Ewa Rapacz, Ilona Zakowicz

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

Warsztat: „Czy samotność jest nam potrzebna?”

Godzina: 11:00-12:30

Miejsce: Sala 403/1, IV piętro

Prowadzi: dr Walentyna Wnuk

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

Wykład i konsultacje z okazji

Międzynarodowego Tygodnia Pisania Testamentu pt. "Testament sposobem na przedłużenie życia"

Godzina: 11:00-13:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Fundacja Otwarte Forum, Łukasz Martyniec. **Wstęp bezpłatny:** wstęp wolny - nie obowiązują zapisy

Więcej informacji można uzyskać pod numerem telefonu 500 857 074

Dni Seniora: Spotkanie autorskie z pisarzem Tomaszem Niedzielą (WCS-WCRS)

Godzina: 16:00-18:00

Miejsce: Sala 403/1, IV piętro

Prowadzi: Tomasz Niedziela

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

Prezentacja dorobku literackiego, w tym najnowszej książki łemkowskiej "Szepty, szeptuchy".

Dni Seniora: spotkanie

słowno-taneczno-muzyczne

Pary Taneczne Amatorskie "Bądź gwiazdą tańca wśród seniorów"

SENIOR STAR 2019 (WCS-WCRS)

Godzina: 16:00-19:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Andrzej Maria Turkiewicz,
Stowarzyszenie TRATWA

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

Tel.: 609 638 438 (dla uczestników)

Tel.: 71 772 49 40 (zapisy dla widzów)

E-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Zapisy na zajęcia:

Tel.: 739 190 564 |

E-mail: ptw@wcrs.wroclaw.pl

03 października, CZWARTEK

Zumba dla Seniora

Godzina: 10:00-11:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Karolina Berezowska

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

Otwarty Klub Seniora

- zajęcia animacyjne przy muzyce z elementami tańca

Godzina: 12:00-13:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Maria Zatorska

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

Otwarty Klub Seniora

- spotkania czwartkowe w "Saloniku"

Godzina: 13:00-14:30

Miejsce: "Salonik", IV piętro

Wstęp bezpłatny: wstęp wolny

- nie obowiązują zapisy

Nordic Walking

Godzina: 10:00-11:00

Miejsce: Aquapark Wrocław
(przy wejściu głównym)

Koordynuje: dr Małgorzata Zawada

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

04 października, PIĄTEK

Srebrna Akademia Mediów

- rozmowy z fotografem

(II grupa - grupa zamknięta)

Godzina: 10:00-12:00

Miejsce: Salonik, IV piętro

Prowadzi: Jerzy Dudzik - Gazeta Senior

"Spotkania z psychologią".

Wykład z elementami dyskusji

Godzina: 14:30-16:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: dr Bogna Bartosz

Wstęp bezpłatny: wstęp wolny

- nie obowiązują zapisy

Dni Seniora: Finał konkursu literackiego "Wrzeczona czasu". Wręczenie nagród dla laureatów (WCS-WCRS)

Godzina: 16:00-17:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Anna Paciorek, Magda Wieteska

Wstęp bezpłatny: wstęp wolny - nie obowiązują zapisy

Dni Seniora: "Stachuriada"
- spotkanie poświęcone twórczości Edwarda Stachury w 40. rocznicę jego śmierci (WCS-WCRS)

Godzina: 17:00-19:30

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Anna Paciorek

Wstęp bezpłatny: wstęp wolny - nie obowiązują zapisy

07 października, PONIEDZIAŁEK

Aqua Akademia Seniora

Godzina: 08:45-12:00

Miejsce: Aquapark Wrocław (przy wejściu głównym)

Koordynuje: dr Małgorzata Zawada

Wstęp po zakupieniu wejściówki seniorskiej Aquaparku (15 złotych): obowiązują zapisy

San Francisco,
wykład z prezentacją zdjęć

Godzina: 10:00-11:30

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Małgorzata Błaszczyk

Wstęp bezpłatny: wstęp wolny - nie obowiązują zapisy

Trening pamięci (I grupa - grupa zamknięta)

Godzina: 12:00-13:00

Miejsce: "Salonik", IV piętro

Prowadzi: Kalina Pańta

Zajęcia artystyczne dla seniorów z Jerzym Skoczylasem

Godzina: 13:00-14:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Jerzy Skoczylas

Wstęp bezpłatny: wstęp wolny - nie obowiązują zapisy

8 października, WTOREK

Srebrna Akademia Mediów:

Kurs fotograficzny dla seniorów (grupa zamknięta)

Godzina: 10:00-12:00

Miejsce: Sala 403/1, IV piętro

Prowadzi: Marek Bułaj - fotograf

Różnica pomiędzy fotografią analogową a cyfrową, robienie zdjęć aparatem cyfrowym i telefonicznym, obrabianie zdjęć (edytowanie) i wprowadzanie ich na Facebooka i Instagrama.

Omówienie różnicy pomiędzy fotografią dokumentalną, reportażem, portretami, martwą naturą i fotografią artystyczną.

Wykład pt. "Suplementacja diety. Tak czy nie?"

Godzina: 10:00-11:30

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Fundacja "Kolorowe Dni", psychodietetyk i terapeuta odżywiania mgr Elżbieta Henn

Wstęp bezpłatny: wstęp wolny - nie obowiązują zapisy

Trening pamięci**(II grupa - grupa zamknięta)****Godzina:** 12:00-13:00**Miejsce:** "Salonik", IV piętro**Prowadzi:** Kalina Pańta**Trening pamięci****(III grupa - grupa otwarta)****Godzina:** 12:00-13:00**Miejsce:** "Salonik", IV piętro**Prowadzi:** Kalina Pańta**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**9 października ŚRODA****Aqua Akademia Seniora****Godzina:** 08:45-12:00**Miejsce:** Aquapark Wrocław
(przy wejściu głównym)**Koordynuje:** dr Małgorzata Zawada**Wstęp po zakupieniu wejściówki**
seniorskiej Aquaparku (15 złotych):
obowiązują zapisy**Wykład z Prawnikiem****pt. "Jak uniknąć kłopotów**
finansowych i prawnych"**Godzina:** 10:00-12:00**Miejsce:** Sala 403/1, IV piętro**Prowadzi:** Kamil Gdowski - adwokat**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

Jak uniknąć kłopotów finansowych i prawnych? Wykład na temat chwilówek, windykacji, zagrożeń związanych z bezpłatnymi pokazami i ogłoszeniami pt. "Kupię każde mieszkanie".

Wykład pt. "Bezpieczeństwo
na drodze. Poruszanie się rowerem
Seniora"**Godzina:** 11:00-12:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Paweł Grąbczewski - strażnik
miejski. **Wstęp bezpłatny:** wstęp wolny
- nie obowiązują zapisy**10 października, CZWARTEK****Zumba dla Seniora****Godzina:** 10:00-11:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Karolina Berezowska**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**Otwarty Klub Seniora****- zajęcia animacyjne przy muzyce**
z elementami tańca**Godzina:** 12:00-13:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Maria Zatorska**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**Otwarty Klub Seniora****- spotkania czwartkowe w „Saloniku”****Godzina:** 13:00-14:30**Miejsce:** "Salonik", IV piętro**Prowadzi:** Ewa Rapacz**Wstęp bezpłatny:** wstęp wolny
- nie obowiązują zapisy**Nordic Walking****Godzina:** 10:00-11:00**Miejsce:** Aquapark Wrocław
(zbiórka przy wejściu głównym)**Prowadzi:** dr Małgorzata Zawada**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**Zapisy na zajęcia: tel. 739 190 564****E-mail: ptw@wcrs.wroclaw.pl**

11 października, PIĄTEK**Srebrna Akademia Mediów**

- rozmowy z fotografem

(I grupa - grupa zamknięta)

Godzina: 10:00-12:00

Miejsce: Sala 403/1, IV piętro

Prowadzi: Jerzy Dudzik - Gazeta Senior

**Nauka robienia bombek
kwiatowych i koszyczków**

Godzina: 10:00-14:00

Miejsce: "Salonik", IV piętro

Prowadzi: Grupa Aktywne

Wrocławianki

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

"Spotkania z psychologią".

Wykład z elementami dyskusji

Godzina: 14:30-16:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: dr Bogna Bartosz

Wstęp bezpłatny: wstęp wolny

- nie obowiązują zapisy

14 października, PONIEDZIAŁEK**Aqua Akademia Seniora**

Godzina: 08:45-12:00

Miejsce: Aquapark Wrocław
(przy wejściu głównym)

Koordynuje: dr Małgorzata Zawada

Wstęp po zakupieniu wejściówki
seniorskiej Aquaparku (15 złotych):
obowiązują zapisy

Zapisy na zajęcia:

Tel.: 739 190 564

E-mail: ptw@wcrs.wroclaw.pl

**Wykład pt. "Nadciśnienie tętnicze
- rozpoznanie i leczenie"**

Godzina: 10:00-11:30

Miejsce: Sala 403/1, IV piętro

Prowadzi: Fundacja "Kolorowe Dni",
lekarz Bartosz Zawadzki

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

Punkt Porad Senioralnych:

**Poradnictwo indywidualne z zakresu
ustawy o pomocy społecznej**

Godzina: 11:30-13:00

Miejsce: Sala 403/2, IV piętro

Prowadzi: Elżbieta Gorgoń

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

**Joga - zajęcia gimnastyczne
dla seniorów**

Godzina: 11:00-12:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Magdalena Grocholska

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

Trening pamięci

(I grupa - grupa zamknięta)

Godzina: 12:00-13:00

Miejsce: "Salonik", IV piętro

Prowadzi: Kalina Pańta

**Zajęcia artystyczne dla seniorów
z Jerzym Skoczylasem**

Godzina: 13:00-14:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Jerzy Skoczylas

Wstęp bezpłatny: wstęp wolny

- nie obowiązują zapisy

15 października, WTOREK**Srebrna Akademia Mediów:****Kurs fotograficzny dla seniorów
(grupa zamknięta)****Godzina:** 10:00-12:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Marek Bułaj - fotograf

Fotografowanie w profesjonalnym studio fotograficznym, używanie światła i różnych materiałów pomocniczych, reflektorów i telefonów

Wykład z Prawnikiem pt. "Planowanie spadkowe. Kwestie związane z dziedziczeniem i dysponowaniem majątkiem za życia"**Godzina:** 10:00-12:00**Miejsce:** Sala 403/1, IV piętro**Prowadzi:** Kamil Gdowski - adwokat**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**Trening pamięci****(II grupa - grupa zamknięta)****Godzina:** 12:00-13:00**Miejsce:** "Salonik", IV piętro**Prowadzi:** Kalina Pańta**16 października, ŚRODA****Aqua Akademia Seniora****Godzina:** 08:45-12:00**Miejsce:** Aquapark Wrocław
(przy wejściu głównym)**Koordynuje:** dr Małgorzata Zawada**Wstęp po zakupieniu wejściówki seniorskiej Aquaparku (15 złotych):** obowiązują zapisy**Trening pamięci****(III grupa - grupa zamknięta)****Godzina:** 12:00-13:00**Miejsce:** "Salonik", IV piętro**Prowadzi:** Kalina Pańta**Zapisy na zajęcia:** tel.: 739 190 564 |**E-mail:** ptw@wcrs.wroclaw.pl**Starsi mężczyźni i ich miejsca uczenia się****Godzina:** 15:00-16:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** dr Małgorzata Malec - Rawiński (Uniwersytet Sztokholmski)**Wstęp bezpłatny:** wstęp wolny

- nie obowiązują zapisy

Wykład dotyczący miejsc uczenia się starszych mężczyzn - Men's Sheds (Męskich Warsztatów w Australii i Nowej Zelandii. Refleksje i inspiracje po realizacji projektu "Old Guys")

17 października, CZWARTEK**Zumba dla Seniora****Godzina:** 10:00-11:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Karolina Berezowska**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**Otwarty Klub Seniora**

- zajęcia animacyjne przy muzyce z elementami tańca

Godzina: 12:00-13:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Maria Zatorska**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

Otwarty Klub Seniora**- spotkania czwartkowe w „Saloniku”****Godzina:** 13:00-14:30**Miejsce:** „Salonik”, IV piętro**Prowadzi:** Ewa Rapacz**Wstęp bezpłatny:** wstęp wolny

- nie obowiązują zapisy

Nordic Walking**Godzina:** 10:00-11:00**Miejsce:** Aquapark Wrocław
(zbiórka przy wejściu głównym)**Prowadzi:** dr Małgorzata Zawada**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**Zapisy na zajęcia:****Tel.:** 739 190 564 |**E-mail:** ptw@wcrs.wroclaw.pl**18 października, PIĄTEK****“Spotkania z psychologią”.****Wykład z elementami dyskusji****Godzina:** 14:30-16:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** dr Bogna Bartosz**Wstęp bezpłatny:** wstęp wolny

- nie obowiązują zapisy

21 października, PONIEDZIAŁEK**Aqua Akademia Seniora****Godzina:** 08:45-12:00**Miejsce:** Aquapark Wrocław
(przy wejściu głównym)**Koordynuje:** dr Małgorzata ZawadaWstęp po zakupieniu wejściówki seniorskiej Aquaparku (15 złotych):
obowiązują zapisy**“Inspiracje” - inspirujące spotkania z ciekawymi osobami****Godzina:** 9:30-11:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Halina Krawczyk, Jan Pawelski.**Wstęp bezpłatny:**

nie obowiązują zapisy

Spotkanie z Haliną Krawczyk i Janem Pawelskim duetem fotografów, traktujących aparat jako sprzymierzeńca w odkrywaniu ukrytych, nieoczywistych obrazów w przyrodzie. Wyróżnieni za zdjęcia z cyklu “Piękno i destrukcja” International Photography Award 2018.

Nauka robienia ozdób**Halloween’owych****Godzina:** 10:00-13:00**Miejsce:** „Salonik”, IV piętro**Prowadzi:** Grupa Aktywne Wrocławianki.**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**Joga - zajęcia gimnastyczne dla seniorów****Godzina:** 11:00-12:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Magdalena Grocholska**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**Punkt Porad Senioralnych:****Wykład na temat działania pomocy społecznej w praktyce****Godzina:** 12:00-13:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Elżbieta Gorgoń**Wstęp bezpłatny:** wstęp wolny

- nie obowiązują zapisy

**Zajęcia artystyczne dla seniorów
z Jerzym Skoczylasem****Godzina:** 13:00-14:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Jerzy Skoczylas**Wstęp bezpłatny:** wstęp wolny

- nie obowiązują zapisy

Trening pamięci**(I grupa - grupa zamknięta)****Godzina:** 13:30-14:30**Miejsce:** "Salonik", IV piętro**Prowadzi:** Kalina Pańta**22 października, WTOREK****Srebrna Akademia Mediów:****Kurs fotograficzny dla Seniorów
(grupa zamknięta)****Godzina:** 10:00-12:00**Miejsce:** Sala 403/1, IV piętro**Prowadzi:** Marek Bułaj - fotograf

Robienie zdjęć czarno-białych,
kolorowych i kadrowanie.

Podstawowe błędy fotograficzne

**Wykład pt. "Bezpieczny, ekologiczny
senior"****Godzina:** 11:00-12:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Paweł Grąbczewski

- strażnik miejski

Wstęp bezpłatny: wstęp wolny

- nie obowiązują zapisy

Trening pamięci**(II grupa - grupa zamknięta)****Godzina:** 12:00-13:00**Miejsce:** Sala 403/1, IV piętro**Prowadzi:** Kalina Pańta**23 października, ŚRODA****Aqua Akademia Seniora****Godzina:** 08:45-12:00**Miejsce:** Aquapark Wrocław
(przy wejściu głównym)**Koordynuje:** dr Małgorzata Zawada**Wstęp po zakupieniu wejściówki**

seniorskiej Aquaparku (15 złotych):

obowiązują zapisy

**Warsztat na temat „Czy samotność
jest nam potrzebna?”****Godzina:** 11:00-12:30**Miejsce:** Sala 403/1, IV piętro**Prowadzi:** dr Walentyna Wnuk**Wstęp bezpłatny:** wstęp wolny

- obowiązują zapisy

Trening pamięci**(III grupa - grupa zamknięta)****Godzina:** 12:00-13:00**Miejsce:** "Salonik", IV piętro**Prowadzi:** Kalina Pańta**24 października, CZWARTEK****Zumba dla seniora****Godzina:** 10:00-11:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Karolina Berezowska**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**Otwarty Klub Seniora****- zajęcia animacyjne przy muzyce
z elementami tańca****Godzina:** 12:00-13:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Maria Zatorska**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy

Otwarty Klub Seniora

- spotkania czwartkowe w „Saloniku”

Godzina: 13:00-14:30

Miejsce: „Salonik”, IV piętro

Prowadzi: Ewa Rapacz

Wstęp bezpłatny: wstęp wolny

- nie obowiązują zapisy

Nordic Walking

Godzina: 10:00-11:00

Miejsce: Aquapark Wrocław

(zbiórka przy wejściu głównym)

Prowadzi: dr Małgorzata Zawada

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

25 października, PIĄTEK

Pilates dla seniora - warsztaty pracy z ciałem z elementami relaksacji.

Godzina: 10:00-13:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Zespół Terenowej Pracy Socjalnej nr 7

Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

Tel.: 71 782 24 23

E-mail: ztps7@mops.wroclaw.pl

“Spotkania z psychologią”.

Wykład z elementami dyskusji

Godzina: 14:30-16:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: dr Bogna Bartosz

Wstęp bezpłatny: wstęp wolny

- nie obowiązują zapisy

Otwarty Klub Seniora

- wieczorek taneczny

Godzina: 18:00-21:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Wstęp bezpłatny, biletowany

Liczba miejsc ograniczona. Po odbiór biletów zapraszamy od **23 października** do pokoju nr 318 w Przestrzeni Trzeciego Wieku - WCRS

28 października, PONIEDZIAŁEK**Aqua Akademia Seniora**

Godzina: 08:45-12:00

Miejsce: Aquapark Wrocław (przy wejściu głównym)

Koordynuje: dr Małgorzata Zawada

Wstęp po zakupieniu wejściówki seniorskiej Aquaparku (15 złotych): obowiązują zapisy

“Inspiracje” - inspirujące spotkania z ciekawymi osobami

Godzina: 9:30-11:00

Miejsce: Sala 403, IV piętro

Prowadzi: Jadwiga Kościuch, Grzegorz Tymoszyk

Wstęp bezpłatny: nie obowiązują zapisy

“Pełnia życia po sześćdziesiątce”.

Spotkanie z Jadwigą Kościuch aktywną uczestniczką i współorganizatorką działań Klubów Seniora na ulicy Blacharskiej i Bakara oraz Polskiego Związku Emerytów Rencistów i Inwalidów, członkinią dwóch chórów senioralnych. “Bez względu na porę roku, dnia i stan pogody (...) udam się w góry”. Spotkanie z Grzegorzem Tymoszykiem ratownikiem górskim, członkiem-założycielem Grupy Jurajkiej GOPR, alpinistą, zawodowym instruktorem survivalu, działaczem społecznym”.

Język migowy (grupa otwarta)**Godzina:** 10:30-11:30**Miejsce:** Sala 403/1, IV piętro**Prowadzi:** Elżbieta Gorgoń**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**Joga - zajęcia gimnastyczne dla seniorów****Godzina:** 11:00-12:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Magdalena Grocholska**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**Punkt Porad Senioralnych:****Poradnictwo indywidualne z zakresu ustawy o pomocy społecznej****Godzina:** 11:30-13:00**Miejsce:** Sala 403/2, IV piętro**Prowadzi:** Elżbieta Gorgoń**Wstęp bezpłatny:** obowiązują zapisy**Trening pamięci****(I grupa - grupa zamknięta)****Godzina:** 12:00-13:00**Miejsce:** "Salonik", IV piętro**Prowadzi:** Kalina Pańta**Zajęcia artystyczne dla seniorów z Jerzym Skoczylasem****Godzina:** 13:00-14:00**Miejsce:** Sala 403, IV piętro**Prowadzi:** Jerzy Skoczylas**Wstęp bezpłatny:** wstęp wolny
- nie obowiązują zapisy**Zapisy na zajęcia:****Tel.:** 739 190 564 |**E-mail:** ptw@wcrs.wroclaw.pl**29 października, WTOREK****Srebrna Akademia Mediów:****Kurs fotograficzny dla seniorów (grupa zamknięta)****Godzina:** 10:00-12:00**Miejsce:** Sala 403/1, IV piętro**Prowadzi:** Marek Bułaj - fotograf

Krytyka zdjęć, wybieranie zdjęć na wystawę i ich przygotowanie. Wycinane passe-partoutu i dobieranie ramek do zdjęć.

Trening pamięci**(II grupa - grupa zamknięta)****Godzina:** 12:00-13:00**Miejsce:** "Salonik", IV piętro**Prowadzi:** Kalina Pańta**30 października, ŚRODA****Aqua Akademia Seniora****Godzina:** 08:45-12:00**Miejsce:** Aquapark Wrocław (przy wejściu głównym)**Koordynuje:** dr Małgorzata Zawada**Wstęp po zakupieniu wejściówki seniorskiej Aquaparku (15 złotych):**
obowiązują zapisy**Warsztat: „Czy samotność jest nam potrzebna?”****Godzina:** 11:00-12:30**Miejsce:** Sala 403/1, IV piętro**Prowadzi:** dr Walentyna Wnuk**Wstęp bezpłatny:** wstęp wolny
- obowiązują zapisy

Trening pamięci
(III grupa - grupa zamknięta)
Godzina: 12:00-13:00
Miejsce: „Salonik”, IV piętro
Prowadzi: Kalina Pańta

Przestrzeń Trzeciego Wieku
Wrocławskiego Centrum
Rozwoju Społecznego
pl. Solidarności 1/3/5
Tel.: 739 190 564

31 października, CZWARTEK

Zumba dla Seniora
Godzina: 10:00-11:00
Miejsce: Sala 403, IV piętro
Prowadzi: Karolina Berezowska
Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

Otwarty Klub Seniora - zajęcia
animacyjne przy muzyce
z elementami tańca
Godzina: 12:00-13:00
Miejsce: Sala 403, IV piętro
Prowadzi: Maria Zatorska
Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

Otwarty Klub Seniora - spotkania
czwartkowe w „Saloniku”
Godzina: 13:00-14:30
Miejsce: „Salonik”, IV piętro
Prowadzi: Ewa Rapacz
Wstęp bezpłatny: wstęp wolny
- nie obowiązują zapisy.

Nordic Walking
Godzina: 10:00-11:00
Miejsce: Aquapark Wrocław
(zbiórka przy wejściu głównym)
Prowadzi: dr Małgorzata Zawada
Wstęp bezpłatny: obowiązują zapisy

WCERS WROCLAWSKIE
CENTRUM
ROZWOJU
SPOLECZNEGO

Wrocław miasto spotkań