

Wittigowo

Klub Seniora przy parafii p.w. NMP Pocieszenia

Harmonogram spotkań w salce parafialnej. Serdecznie zapraszamy!

06 lutego	godz. 11.00-12.30	Księga mojej rodziny. Moderatorem będzie Pani Psycholog. Jak mity i przekazy rodzinne od przodków wpływają na komunikację z naszymi bliskimi? Mity i przekazy rodzinne to często nieświadome przekonania i opowieści przekazywane z pokolenia na pokolenie.
13 lutego	godz. 11.00-12.30	Spotkanie redakcyjne Wittigowo W klubie dyskutujemy i planujemy przy kawce co się odbędzie w marcu 2026. Jeśli ktoś ma ciekawe pomysły to idealnie miejsce, żeby się tym podzielić.
20 lutego	Zbiórka w salce parafialnej o godz. 11.00 Zwiedzanie Muzeum w godz. 12.00 do 13.00	Najwybitniejsze arcydzieła Muzeum Narodowego we Wrocławiu. Wyjście do Muzeum Narodowego we Wrocławiu. Zwiedzanie Muzeum z udziałem przewodnika. Kolekcja obejmuje głównie malarstwo i rzeźbę. Wystawy stałe koncentrują się na sztuce śląskiej od XII do XIX wieku oraz sztuce europejskiej.
27 lutego	godz. 11.00-12.30	Spotkanie ze św. Stanisławem Kostką Wyruszył pieszo z Wiednia do Rzymu, aby wstąpić do zakonu jezuitów. Od 1671 r. uznawany za głównego patrona Korony Polskiej i Litwy. Znany z mistycznych wizji. W ikonografii przedstawiany z lilią, krucyfiksem lub Dzieciątkiem Jezus. Spotkanie poprowadzi Siostra ze Zgromadzenia Sióstr Służebniczek NMP.

Harmonogram zajęć sportowych. Zbiórka przy sali parafialnej. Serdecznie zapraszamy!

03 lutego (Z względu na ferie nie ma więcej zajęć w lutym!)	godz. 14.45-16.15	Nordic Walking Kurs Nordic Walking prowadzony przez profesjonalną trenerkę. Przygotowanie: brak przeciwwskazań zdrowotnych do treningu fizycznego na świeżym powietrzu, wygodny strój sportowy i wygodne obuwie sportowe, kije do Nordic Walking (opcjonalne, można też kije wypożyczyć podczas zajęć).
---	-------------------	---

Kluczowe wydarzenia w styczniu

Kolędowanie

9 stycznia zorganizowaliśmy w naszym "Wittigowie" spotkanie kolędowe. Na to hasło przyszło wielu seniorów, ale nie brakowało też kolędników z innych parafii. Nasza Pani organistka, Marysia, przygotowała mnóstwo kolęd i pastorałek. Teksty były wyświetlane na

ekranie, a pani Marysia grała na keyboardzie. Śpiewaliśmy, ile sił w płucach; że niektórzy aż ochrypli. Chór wypadł doskonale - pochwaliła nas pani organistka. Siedzieliśmy jeszcze długo przy kawie i herbatce ze słodkościami, które wszyscy przynieśli. Musimy takie "śpiewające" spotkanie jeszcze powtórzyć.

Opr. Margarita Żuklińska



Wspólne kolędowanie

Pokaz markowych kosmetyków dla kobiet

30 stycznia w sali parafialnej odbył się pokaz nowoczesnych kosmetyków pochodzących z Korei Płd., skierowany do kobiet zainteresowanych świadomą pielęgnacją skóry. Podczas prezentacji uczestniczki miały okazję zapoznać się z właściwościami bioaktywnych składników zawartych w kosmetykach, takich jak ekstrakty z sześciu ziół, żeń-szeń oraz wyciąg z leczniczego grzyba Sanghwang znanego z działania regenerującego i przeciwstarzeniowego wykorzystywanego w medycynie azjatyckiej od 1500 lat. Prowadząca omówiła również zasady wieloetapowej pielęgnacji twarzy, inspirowanej rytuałami stosowanymi przez kobiety w Korei. Uczestniczki mogły przetestować specjalistyczne kremy, co spotkało się z dużym zainteresowaniem. Osoby zainteresowane ww tematyką mogą znaleźć więcej informacji w sklepie internetowym danbi.pl

Spotkanie z przedstawicielem Wrocławskiego Centrum Seniora

23 stycznia odbyło się spotkanie Seniorów z pracownikiem Wrocławskiego Centrum Seniora (WCS) podczas którego zapoznano nas z bogatą ofertą wielu programów. Zainteresowane osoby mogą otrzymać Kartę Seniora w różnych odsłonach: srebrną 60+, złotą 75+ lub szmaragdową 90+ oferującą zniżki na zdrowie, rekreację i kulturę. Wnioski w Punkcie Informacyjnym przy pl. Dominikańskim 6 albo w biurze Fundacji Lumen Gentium. *Opr. Marian Kuczaj*

Sudoku -popularna japońska łamigłówka

Należy wypełnić siatkę 9x9 cyframi od 1 do 9, tak aby każda cyfra pojawiła się dokładnie raz w każdym wierszu, kolumnie i dziewięciu mniejszych kwadratach.

2		5	3		8	4		9
	7						5	
9		4				6		7
5				4				2
			5		7			
6				3				8
4		6				8		1
	2						6	
8		1	2		9	7		4

Program: Dzięki ze jesteś!

Program obejmuje bezpłatną pomoc dla osób powyżej 65 roku życia w zakresie:

- zakupy i pomoc domową,
- drobne prace naprawcze,
- transport samochodem,
- miła rozmowa przy herbacie:)

Osoby zainteresowane uczestnictwem w programie prosimy o kontakt z biurem Fundacji.

Poradnictwo rodzinne i konsultacje psychologiczne

Potrzebujesz porady w rozwiązaniu problemu? Oferujemy dyżur doświadczonej psycholożki w każdą środę w godz. 16.00-19.00 w biurze Fundacji przy bibliotece parafialnej. Prosimy umawiać się telefonicznie albo mailem sprzed spotkaniem.

Kontakt Biuro Fundacji Lumen Gentium

tel. 690 441 481

ul. Ludwika Pugeta 9

www.wroclaw.lumengentium.pl

Konto: 90 2530 0008 2041 1082 0844 0001

Zespół redakcyjny: Nicolai Otto & Marian Kuczaj