

# Klub Seniora Wittigowo

przy parafii p.w. NMP Matki Pocieszenia

Harmonogram spotkań w salce parafialnej. Serdecznie zapraszamy.

<b>06 marca</b>	godz. 11.00-12.30	<b>Wykład nt. „Emocje i jak sobie z nimi radzić”</b> Rozpoznawanie i nazywanie emocji: nauka odróżniania podstawowych stanów, takich jak radość, smutek, złość czy strach. Akceptacja zmian: zrozumienie, że zwiększona wrażliwość emocjonalna może wynikać z naturalnych procesów starzenia się organizmu. Redukcja stresu i lęku: poznawanie technik wyciszających, np. poprzez praktykę mindfulness czy metodę poznawczo-behawioralną.
<b>13 marca</b>	godz. 11.00-12.30	<b>Spotkanie redakcyjne Klubu Seniora Wittigowo</b> Dyskutujemy i planujemy przy kawce co się odbędzie w kwietniu 2026. Jeśli ktoś ma pomysły to idealnie miejcie, żeby się nimi podzielić.
<b>20 marca</b>	Zbiórka w salce parafialnej o godz. 11.00 Projekcja filmu o godz. 12.00 w Multikino na placu Grunwaldzkim	<b>Wyjścia do kina: Film pt. Najświętsze Serce</b> „Najświętsze Serce” to filmowa opowieść o samej istocie wiary chrześcijańskiej, o miłości Boga, który tak ukochał każdego człowieka, że pozwolił przebić swoje Serce na krzyżu Bohaterowie filmu w swoich świadectwach uosabiają największe problemy współczesnego świata: samotność, zmęczenie, brak sensu życia. Opowiadają o odnalezieniu zaskakującego lekarstwa – relacji, która pomogła im na nowo odkryć siebie.
<b>27 marca</b>	godz. 11.00-12.30	<b>Spotkanie ze św. Józefem</b> Józef, mąż Marii z Nazaretu, tradycyjnie nazywany jej Oblubieńcem, opiekun Świętej Rodziny, święty Kościoła powszechnego, uznany za patrona chrześcijańskich małżeństw, rodzin oraz ludzi pracy i dobrej śmierci, częstokroć porównywany do Abrahama.

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

<b>17 marca</b> <b>24 marca</b> <b>31 marca</b>	godz. 14.45-16.15	<b>Nordic Walking</b> Kurs Nordic Walking prowadzony przez profesjonalną trenerkę jest dostosowany dla początkujących i lekko zawansowanych. Przygotowanie: brak przeciwwskazań zdrowotnych do treningu fizycznego na świeżym powietrzu, wygodny strój sportowy adekwatny do pogody w danym dniu, wygodne obuwie sportowe, kije do Nordic Walking (opcjonalne, można też wypożyczyć podczas zajęć).
---	-------------------	--

## Kluczowe wydarzenia w styczniu

### Muzeum Narodowe przy Powstańców Warszawy 5



#### Wyjście do muzeum

W dniu 20 lutego b.r. członkowie Klubu Seniora Wittigowo wybrali się do Muzeum Narodowego. Po wejściu do wnętrza muzeum duże wrażenie zrobił na nas główny hol, a zwłaszcza kolumny, łuki, okna i szklany sufit. Po krótkim przywitaniu się z przewodnikiem udaliśmy się I piętro, na którym zlokalizowana była czasowa wystawa miniaturowych obrazów. Obejrzelśmy kolekcję 130 obrazów powstałych zarówno na terenie Europy, jak i w Polsce. Prezentowane na wystawie obrazy dowodzą że mała powierzchnia (do 0,16 m<sup>2</sup>) nie ograniczała ekspresji twórczej malarzy. Z dużym zainteresowaniem oglądaliśmy dzieła Adolfa Dresslera, najwybitniejszego pejzażysty z Wrocławia, który był nauczycielem wielu śląskich malarzy. Byliśmy również pod dużym wrażeniem twórczości malarskiej Jana Stanisławskiego oraz płócien jego uczniów m.in. Jana Wojnarowskiego, Józefa Graina, Józefa Wodyńskiego, Marii Niedzielskiej, Wlastimila Hofmana, Stanisława Czajkowskiego. "Przygodę z Muzeum" warto powtórzyć, gdyż zabytki z niemal wszystkich dziedzin sztuki, tj. rzeźby, malarstwa, rysunku, grafiki czy rzemiosła artystycznego są prezentowane na 3. poziomach muzeum.

*Opr. Marian Kuczaj*

## Sudoku

Wypełnienie siatki 9x9 cyframi od 1 do 9, tak aby każda cyfra pojawiła się dokładnie raz w każdym wierszu, kolumnie i dziewięciu mniejszych kwadratach

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

#### Program: Dzięki ze jesteś!

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

- zakupy i pomoc domowa,
- drobne prace naprawcze,
- miła rozmowa przy herbatce:)

Osoby zainteresowane uczestnictwem w programie prosimy o kontakt z Fundacją.

#### 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 przed spotkaniem.

#### Kontakt Biuro Fundacji

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