

# Klub Seniora Wittigowo

przy parafii p.w. NMP Matki Pocieszenia

Harmonogram spotkań w piątki. Serdecznie zapraszamy.

<b>05 czerwca</b>	godz. 11.00-12.30	<b>Spotkanie redakcyjne Klubu Seniora Wittigowo</b> Tym razem przygotowujemy wyjazd do Trzebnicy. Jeśli ktoś ma pomysły i lubi aktywnie kształtować życie klubu jest to idealnie miejsce dla Ciebie.
<b>12 czerwca</b>	godz. 11.00-12.30	<b>Spotkanie z Uniwersytetem Przyrodniczym</b> Przedstawiane i omawiane są aktualne tematy badawcze Uniwersytetu Przyrodniczego
<b>18 czerwca</b>	godz. 08.30 Zbiórka uczestników przed kościołem Powrót do Wrocławia około godz. 17.00	<b>Wycieczka do Trzebnicy do Sanktuarium św. Jadwigi Śląskiej</b> Na zakończenie roku formacyjnego klubu wybieramy się w tym roku na jednodniową wycieczkę do Trzebnicy. Zapisy przy każdym wtorkowym albo piątkowym spotkaniu u osoby prowadzącej zajęcia do wyczerpania miejsc.

Harmonogram zajęć sportowych we wtorki. Serdecznie zapraszamy.

<b>09 czerwca</b> <b>23 czerwca</b>	godz. 14.45-16.15 zbiórka przy sali parafialnej	<b>Nordic Walking</b> Kurs Nordic Walking jest dostosowany dla początkujących i lekko zaawansowanych. Przygotowanie: wygodny strój sportowy adekwatny do pogody w danym dniu, wygodne obuwie sportowe, kije do Nordic Walking (opcjonalne, można też wypożyczyć podczas zajęć).
<b>02 czerwca</b> <b>16 czerwca</b> <b>30 czerwca</b>	godz. 14.45-16.15 sala parafialna	<b>Zdrowy kręgosłup</b> Ćwiczenia aktywują wszystkie mięśnie w ciele ze szczególnym uwzględnieniem partii pleców, brzucha i pośladków. Ćwiczymy bez obuwia oraz w lekkim, wygodnym ubraniu sportowym, które nie będzie krępowało ruchu i jego zakresu. Przyda się również ręcznik, który położymy na macie do ćwiczeń oraz butelka z wodą do picia w celu uzupełniania płynów w organizmie.

## Szanowni Państwo

Dziękujemy wszystkim członkom i sympatykom klubu Wittigowo za liczne uczestnictwo oraz za współorganizowanie wielu miłych i ciekawych spotkań w tym roku formacyjnym.

Życzymy wszystkim udanych wakacji i cieszymy się, że znów zobaczymy się we wrześniu.

*Nicolai Otto & Marian Kuczaj*



## Kluczowe wydarzenia w maju Muzeum Współczesne Wrocław

Wystawa Sztuka. Energia. Zrównoważony rozwój Marco Angeliniego w Muzeum Współczesnym Wrocław jest refleksją nad relacją człowieka, technologii i natury w świecie dynamicznych przemian cywilizacyjnych. Punktem odniesienia staje się koncepcja Homo Faber, opisana przez Hannah Arendt w *Kondycji ludzkiej* (1958) – człowieka, który poprzez pracę, wynalazczość i technologię kształtuje rzeczywistość, mierząc się jednocześnie z konsekwencjami własnych działań.

Artysta w swojej twórczości bada cywilizacyjne przemiany, które zachodzą na tle dynamicznego postępu technologicznego oraz w kontekście potrzeby zrównoważonego rozwoju.

Wystawa łączy technologię, ekologię, sztukę i przestrzeń miejską, wprowadzając widzów w świat pełen napięć między naturą a techniką, rozwojem a jego konsekwencjami. To refleksja nad tym, jak jednostka i sztuka mogą wpływać na zmieniający się świat, jak technologia może współistnieć z naturą i jak sztuka może stać się pomostem do zrozumienia skomplikowanej relacji między człowiekiem, jego twórczością a otaczającym go środowiskiem.

*Opr. Muzeum Współczesne Wrocław*

## Sudoku

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

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

## 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 herbacie:)

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](http://www.wroclaw.lumengentium.pl)

Konto: 90 2530 0008 2041 1082 0844 0001

Zespół redakcyjny: Nicolai Otto & Marian Kuczaj