

Harmonogram wydarzeń w WCRS - Wrocławskiego Centrum Seniora 1-31.10.2023

UWAGA: W przypadku rezygnacji z udziału w zajęciach, na które Państwo wcześniej się zapisali, należy **pilnie poinformować** o tym fakcie pracowników Wrocławskiego Centrum Seniora. Na Państwa telefony oczekujemy z minimum dziennym wyprzedzeniem pod nr. 71 344 44 44 lub pod adresem e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opowieści ruchem pisane – nordic walking

Termin: Park Zachodni - poniedziałek, środa, godz. 10:00 – 12:00

Park Szczytnicki - wtorek, piątek, godz. 11:00 – 13:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Szczegóły: tel.: 537 036 533 – Teresa Tadeuszyk

Opis: Projekt „Opowieści ruchem pisane to radość, zdolność wytwórcza, inteligencja, wyobraźnia, pracowitość, życzliwość, sprawność i zdrowie” jest adresowany do każdego seniora, seniorki, ich rodzin i uwzględnia potrzeby, oczekiwania i możliwości uczestników.

Do udziału w realizacji przedsięwzięcia zapraszamy wszystkie chętne osoby, zainteresowane pracą nad sobą, gotowe do zmian, do ruchu, do kształtowania orientacji w czasie i przestrzeni, nawyku prawidłowej postawy, koordynacji ruchowej, narządu równowagi, koncentracji, usprawnianie pamięci poprzez zastosowanie techniki nordic walking.

Projekt rozwija wśród uczestników komunikację, wymianę doświadczeń, umiejętności zgodnie z regułą „człowiek jest istotą społeczną”, rozwija się i działa w grupie, tworzy wzajemną zależność - grupa to ja i odwrotnie ja to grupa.

Prowadzenie: Prowadzący: Teresa Tadeuszyk - lider senioralny, mgr rehabilitacji ruchowej

Warsztaty genealogiczne

Termin: poniedziałek, 9 października, godz. 09:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Genealogia jest nauką zajmującą się badaniem więzi rodzinnych różnych osób. Uczestnicy zajęć dowiedzą się jak korzystać z różnych źródeł archiwalnych, pomocnych przy ustaleniu pochodzenia danej osoby, jak dokonać wstępnej interpretacji uzyskanych wyników i wiele innych informacji niezbędnych do zbadania swojego rodu.

Prowadzenie: Mariola Jarocka, historyk, regionalista, specjalista z zakresu ochrony dziedzictwa kultury materialnej i pozamaterialnej.

Rola białka w żywieniu seniora – spotkanie

Termin: poniedziałek, 9 października, godz. 11:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Białko to kluczowy element w diecie seniorów, ponieważ pomaga w budowie tkanek i narządów. Ważne jest, aby dostarczać odpowiednią ilość białka w codziennej diecie osób starszych, szczególnie

w okresie jesienno-zimowym, gdy organizm jest bardziej podatny na infekcje i osłabienie. Spotkanie z degustacją i drobnymi upominkami poprowadzi specjalistka ds. żywienia.
Prowadzenie: Agnieszka Żaczek, przedstawiciel firmy Nutricia.

Casting do I Senioralnego Festiwalu Piosenki Artystycznej

Termin: wtorek, 10 października, godz. 10:00-16:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: **hadasikmichal1992@gmail.com do 6 października**

Opis: Zapraszamy Państwa na nowy Festiwal Piosenki. Kochacie śpiewać? Waszym marzeniem było zawsze wystąpić na dużej scenie? Czas na Was – zgłóście się na casting!

Więcej informacji pod numerem telefonu.: 794 919 814 (pon. – pt.:10:00 – 12:00)

Prowadzenie: Scena pod Regałem

Warsztaty genealogiczne

Termin: poniedziałek, 16 października, godz. 09:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Genealogia jest nauką zajmującą się badaniem więzi rodzinnych różnych osób. Uczestnicy zajęć dowiedzą się jak korzystać z różnych źródeł archiwalnych, pomocnych przy ustaleniu pochodzenia danej osoby, jak dokonać wstępnej interpretacji uzyskanych wyników i wiele innych informacji niezbędnych do zbadania swojego rodu.

Prowadzenie: Mariola Jarocka, historyk, regionalista, specjalista z zakresu ochrony dziedzictwa kultury materialnej i pozamaterialnej.

Działania Centrum Zdrowia Psychicznego

Termin: poniedziałek, 16 października, godz. 10:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Uczestnicy spotkania psychoedukacyjnego dowiedzą się o możliwościach pomocy osobom doświadczającymi kryzysu, objawów depresji oraz poczucia wykluczenia społecznego. Celem spotkania jest zrozumienie różnych form wsparcia dostępnych dla takich osób.

Prowadzenie: Helena Hylińska- pielęgniarzka psychiatryczna Marta Bednarek, - psycholog

Obudzić myślenie – spotkania filozoficzne

Termin: środa, 18 października, godz. 10:30

25 października, godz. 10:30

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 23

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Pytania o sens życia najczęściej pojawiają się w chwilach wewnętrznej rozterki ale także w chwilach zadziwienia światem lub też w sytuacjach np. refleksji nad sensem życia. Czy i kiedy życie ma sens? Jaka jest wartość życia oraz jakie znaczenie ma umiejętność życia, kiedy życie jest życiem wartościowym?

Prowadzenie: dr Janusz Maj - filozof, wykładowca akademicki

Warsztaty genealogiczne

Termin: poniedziałek, 23 października, godz. 11:30

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Genealogia jest nauką zajmującą się badaniem więzi rodzinnych różnych osób. Uczestnicy zajęć dowiedzą się jak korzystać z różnych źródeł archiwalnych, pomocnych przy ustaleniu pochodzenia danej osoby, jak dokonać wstępnej interpretacji uzyskanych wyników i wiele innych informacji niezbędnych do zbadania swojego rodu.

Prowadzenie: Mariola Jarocka, historyk, regionalista, specjalista z zakresu ochrony dziedzictwa kultury materialnej i pozamaterialnej.

Opieka nad kotami – spotkanie

Termin: poniedziałek, 23 października, godz. 14:30

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Zadbanie o bezpieczeństwo i opiekę nad kotem domowym to ważne zagadnienia, które mogą wiązać się z aspektami prawnymi. Warto mieć plan działania, np. regularne kontrole u weterynarza, a także rozważyć sporządzenie testamentu, który zabezpieczy przyszłość kota po naszej śmierci. Istnieją także specjalne karty, na których możemy wpisać dane dotyczące opieki nad kotem w przypadku naszej hospitalizacji lub zgonu, aby zapewnić mu właściwą troskę. Te i inne informacje zostaną przedstawione na spotkaniu.

Prowadzenie: Aneta Characzko Fundacja Ochrony Kota

ABC Portretu - warsztaty fotograficzne (grupa zamknięta)

Termin: poniedziałek, 23 października, godz. 9:00

środa, 25 października, godz. 9:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s.27

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Podczas tego cyklu warsztatów fotograficznych będzie omawiana charakterystyka i rodzaje portretów, od czego zależy dobry portret i jak współpracować z osobą portretowaną. Uczestnicy zapoznają się ze sprzętem studyjnym, akcesoriami, modyfikatorami światła.

Prowadzący: Marek Bułaj, artysta fotograf

Warsztaty genealogiczne

Termin: poniedziałek, 23 października, godz. 11:30

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Genealogia jest nauką zajmującą się badaniem więzi rodzinnych różnych osób. Uczestnicy zajęć dowiedzą się jak korzystać z różnych źródeł archiwalnych, pomocnych przy ustaleniu pochodzenia danej osoby, jak dokonać wstępnej interpretacji uzyskanych wyników i wiele innych informacji niezbędnych do zbadania swojego rodu.

Prowadzenie: Mariola Jarocka, historyk, regionalista, specjalista z zakresu ochrony dziedzictwa kultury materialnej i pozamaterialnej.

Warsztaty genealogiczne

Termin: poniedziałek, 30 października, godz. 09:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Genealogia jest nauką zajmującą się badaniem więzi rodzinnych różnych osób. Uczestnicy zajęć dowiedzą się jak korzystać z różnych źródeł archiwalnych, pomocnych przy ustaleniu pochodzenia danej osoby, jak dokonać wstępnej interpretacji uzyskanych wyników i wiele innych informacji niezbędnych do zbadania swojego rodu.

Prowadzenie: Mariola Jarocka, historyk, regionalista, specjalista z zakresu ochrony dziedzictwa kultury materialnej i pozamaterialnej.



Seniorzy w Mediach

Audycje radiowe w Radiu Rodzina:

Radiowy Klub Seniora, emisja w poniedziałki: 2.10, 9.10, 16.10, 23.10, 30.10, , o godz. 14:05

Oblicza Wrocławia w tematach senioralnych w piątki: 6.10, 13.10, 20.10, 27.10, o godz. 17:10

Program telewizyjny w TV Echo 24

Kalejdoskop Seniora: Poniedziałki: 9.10, 25.10, godzina 18:40

Prasa

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 27.09.2023)

Znajdziesz nas również na www.facebook.com/centrum.seniora

71 344 44 44

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl