

Harmonogram wydarzeń w WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora

1.10 – 31.10.2024

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

Bezpieczny Senior. Bezpieczne bankowanie

Termin: czwartek, 3 października, godz. 10:00–12:00

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

Prowadzenie: st. asp. Michał Kawalec, Komenda Miejska Policji we Wrocławiu, Dorota Skoczylas, niezależna ekspertka bankowa

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

Opis: Spotkanie edukacyjno-informacyjne: zapoznanie seniorów ze skutecznymi metodami zapobiegania oszustwom, kradzieżom i rozbojom połączone z podnoszeniem ich świadomości z zakresu własnego bezpieczeństwa. W trakcie spotkania seniorzy dowiedzą się m.in.: jak zapłacić za rachunki lub telefon przelewem, bez wychodzenia z domu? Kiedy warto skorzystać z bankowego zlecenia stałego? Na jak wiele sposobów można – bezgotówkowo – zapłacić za zakupy internetowe? Co to jest BLIK i do czego służy? Jak bezpiecznie korzystać z bankowości online?

Wydarzenie w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.

Przeгляд Amatorskich Chórów Senioralnych

Termin: czwartek, 3 października, godz. 10:00–16:00

Miejsce: CAL Złotnickie Centrum Spotkań, ul. Wielkopolska 3 – 5

Prowadzenie: Klaudiusz Leśniak, Akademia Dźwięku Legato

Wstęp bezpłatny

Opis: Serdecznie zapraszamy na Przeгляд Amatorskich Chórów Senioralnych, który odbędzie w ramach 15 edycji Dni Seniora Wrocław 2024.

Wydarzenie w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.

Wielkie gwiazdy kina – ich kultowe role i intrygujące kulisy życia prywatnego

Termin: piątek, 4 października, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Dorota Skoczylas, absolwentka Szkoły Liderów

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

Opis: To wydarzenie jest wyjątkową propozycją dla miłośników kina, filmu i aktorstwa. W trakcie spotkania poznamy losy aktorów polskiego i zagranicznego kina, anegdoty dotyczące ich ról i życia prywatnego.

Wydarzenie w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.

Spotkanie autorskie z Moniką Kowalską

Termin: piątek, 4 października, godz. 11:00

Miejsce: Przejście Dialogu, ul. Świdnicka 1

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

Opis: Serdecznie zapraszamy na spotkanie z wyjątkową osobowością literacką – Moniką Kowalską, autorką opowiadań, która poprzez swoje teksty zabiera czytelników w podróż przez czas

i przestrzeń, od współczesnych historii po klimatyczne opowieści retro. To doskonała okazja, aby poznać nie tylko twórczość pisarki, ale także jej inspiracje i pasje, które towarzyszą jej na co dzień. Monika Kowalska to wrocławianka z krwi i kości, redaktorka, matka trzech córek, która z ogromnym zaangażowaniem łączy życie rodzinne z bogatą karierą pisarską. Jej twórczość jest niezwykle różnorodna – tworzy opowiadania publikowane w czasopiśmie kobiecych, kryminalnych oraz retro. Tematyka jej utworów krąży wokół spraw bliskich sercu każdej kobiety, jak i intrygujących tajemnic, które kryje przeszłość.

Spotkanie z cyklu „Rozczytana Aglomeracja” w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.

Gala wręczenia nagród laureatom XIV konkursu poetycko-literackiego im. Anny Paciorek

Termin: poniedziałek, 7 października, godz. 13:00

Miejsce: CAL Przed – Pokój H13, ul. Świdnicka

Organizator: Ewa Rapacz, liderka grupy o-CAL-eni przy WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.p

Opis: Rozstrzygnięcie konkursu poetycko-literackiego pt. „Wszystko się kończy za progiem milczenia”. Spotkanie poetycko-muzyczne. Wręczenie dyplomów i nagród laureatom, prezentacja najlepszych wierszy i tekstów literackich. Oprawę muzyczną zapewni Włodzimierz Votka-Bard, współtwórca Gdańskiej Kapeli Podwórkowej, wykonawca piosenek biesiadnych, lwowskich, wileńskich, ballad i romansów, żeglarskich.

Wydarzenie w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.

Ze Lwowa do Wrocławia

Termin: wtorek, 8 października, godz. 17:00–18:00

Miejsce: PKPS Oddział Dolnośląski, ul. Dubois 11/13 pierwsze piętro (nie ma windy)

Prowadzenie: Maria Dowbecka, Franciszek Sowa, Kabaret ODŁAM

Wstęp płatny. Bilet w cenie 15 zł można nabyć 2.10. (godz. 10:00–14:00) w siedzibie PKPS (ul. Dubois 11/13 pierwsze piętro).

Liczba miejsc ograniczona. Informacja: tel. 609 147 495

Opis: Program artystyczny Kabaretu ODŁAM ma charakter wspominkowy, opowiada o Lwowie, Lwowiakach i Kresowiakach, których los powiązał z Wrocławiem. Repertuar obejmuje: piosenki, skecze oraz wiersze lwowskie i wrocławskie.

Po przedstawieniu rozpocznie się wieczorek taneczny, który potrwa do godz. 20:00. Za muzykę w stylu lat międzywojennych oraz powojennych odpowiadać będzie DJ „ARTI”. Życzymy przyjemnej zabawy.

Wydarzenie w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.

Przeгляд Małych Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim

Termin: czwartek, 10 października, godz. 10:00–16:00

Miejsce: CK Agora, ul. Serbska 5

Koordynator: Krzysztof Strecker

Wstęp wolny

Opis: Zapraszamy na coroczny Przeгляд Małych Form Teatralnych, Kabaretów i Pantomim w ramach Dni Seniora 2024. To doskonała okazja, aby odkryć nowe talenty, oderwać się od codzienności, spotkać się z innymi pasjonatami sceny i spędzić chwilę w gronie artystycznych dusz.

Wydarzenie w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.

Odrębność chorowania w starszym wieku. Jak geriatra może pomóc starszemu człowiekowi

Termin: piątek, 11 października, godz. 10:00

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

Prowadzenie: dr n. med. Edyta Karasek, geriatra i specjalista chorób wewnętrznych, Vratislavia Medica

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

Opis: Zapraszamy na edukacyjny wykład poświęcony zdrowiu osób starszych. Spotkanie poprowadzi specjalistka w dziedzinie geriatry, która od lat pomaga seniorom w radzeniu sobie z wyzwaniami zdrowotnymi związanymi z wiekiem. Omówi specyfikę chorób wieku podeszłego, zwracając uwagę na najczęstsze schorzenia dotykające seniorów oraz udzieli wskazówek dotyczących zdrowego stylu życia, diety i aktywności fizycznej oraz zasad zdrowego starzenia się, zasad usprawniania ruchowego osób starszych. Ponadto jak ważne jest holistyczne podejście lekarza geriatry do leczenia pacjenta w starszym wieku.

Konkurs Krajowy II Senioralnego Festiwalu Piosenki Artystycznej

Termin: piątek, 11 października, godz. 17:00

Miejsce: Uniwersytet Dolnośląski DSW Wrocław, ul. Strzegomska 55

Wstęp tylko z zaproszeniami, które będą wydawane w WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora, Punkt Informacyjny, pl. Dominikański 6, pokój nr 15 (od 4.10. godz. 9:00–15:00).

Informacja tel. 71 344 44 44

Opis: Występ 10 finalistów, w którym zaprezentują znane i lubiane polskie utwory.

Wydarzenie w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.

Wernisaż wystawy „Przebudzenie” w ramach Galerii Twórczości Seniora i Nocy Bibliotek

Termin: piątek, 11 października, godz. 19:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna im. T. Różewicza, Biblioteka Grafit – Filia 5, ul. Namysłowska 8

Wstęp bezpłatny.

Opis: W ramach cyklicznego projektu Galeria Twórczości Seniora, realizowanego przez WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora i Miejską Bibliotekę Publiczną zapraszamy na wernisaż, który otworzy wystawę malarską pt. Przebudzenie. Autorem prac jest Waldemar Szauer, wrocławski artysta, sięgający w swoich pracach do pejzażu wiejskiego i miejskiego, architektury oraz tematyki sakralnej. Podczas spotkania artysta opowie o swojej twórczości i inspiracjach, gość specjalny Lidia Stelmach-Szauer wygłosi monodram pt. „Oto jest Mesjasz”, na podstawie fragmentów prozy Stanisława Wyspiańskiego, Juliusza Słowackiego, Brunona Schulza, Cypriana Norwida i Biblii do muzyki Waldemara Wróblewskiego. Noc Bibliotek to wielkie święto czytania, które łączy pokolenia i przenosi w czasie i przestrzeni. Gdy zapadnie zmrok, w otoczeniu sztuki i literatury odkryjecie z nami Wrocław z lat 30, o którym w swojej najnowszej książce pt. „Irysowy letarg” opowie nam Julia Gambrot, wrocławska pisarka, lekarka, która miłość do medycyny łączy z pasją pisania powieści. Do świata jej książek wprowadzi gości Jacek Myszkowski, przewodnik, założyciel profilu - Książki z Wrocławiem z tle. O muzyczną oprawę zadbają dwaj wrocławscy akordeoniści: Dominik Szauer i Jędrzej Stoczewski.

Wieczorek Taneczny dla Seniorów

Termin: niedziela, 13 października, godz. 18:00–22:00

Miejsce: Hotel Ibis Styles, pl. Konstytucji 3 Maja 3, I piętro (obok Dworca Głównego PKP)

Organizator: Fundacja PROTOTYP im. Leonardo da Vinci

Wydarzenie płatne: wstęp 35 zł. Obowiązują zapisy u koordynatora wydarzenia. Informacje dotyczące rezerwacji miejsc oraz sprzedaży biletów: tel. 512 136 759 - Weronika Szulc.

Opis: Wieczorki taneczne dla seniorów to wspaniała okazja, aby spędzić czas w miłej atmosferze, poznać nowych przyjaciół i cieszyć się ulubioną muzyką. To wydarzenie pełne radości, gdzie każdy znajdzie coś dla siebie – od klasycznych walców po energetyczne tańce latynoamerykańskie. Organizator zapewnia: muzykę na żywo – zagra i poprowadzi DJ MARIO. Miejsce siedzące przy stoliku dla każdego uczestnika; klimatyzowana sala. Możliwość wniesienia napojów i przekąsek. Wydarzenie w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: poniedziałek, 14 października, godz. 16:15

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej.

Wstęp bezpłatny. Nie obowiązują zapisy.

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiet, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki, które je wzmacniają. Skorzystamy także z wiedzy fizjoterapeutki uroginekologicznej i nauczymy się ćwiczeń, które pomogą w poprawie zdrowia. Warsztaty mogą być pierwszym krokiem do odzyskania kontroli nad swoim ciałem.

Dobry słuch kluczem do komfortowego życia. Prelekcja połączona z bezpłatnym badaniem

Termin: wtorek, 15 października, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Protetyk Słuchu Aneta Fulara, KIND Aparaty Słuchowe

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

Opis: Podczas spotkania dowiemy się, czym są zaburzenia słuchu, jakie mają przyczyny oraz jak wpływają na codzienne życie osób dotkniętych tym problemem. Omówione zostaną także dostępne metody diagnozy i nowoczesne sposoby leczenia oraz rehabilitacji słuchu. Po prelekcji będzie możliwość wzięcia udziału w bezpłatnych badaniach słuchu.

Stop depresji seniora – warsztat połączony z pokazem narzędzia wspomagającego rehabilitację psychofizyczną

Termin: wtorek, 15 października, godz. 15:00

Miejsce: DOOPCK, ul. Bujwida 34 Wrocław, sala kominkowa

Prowadzenie: Ewa Duda, psychogerontolog, dyrektor Dolnośląskiego Oddziału Okręgowego PCK

Organizator: Dolnośląski Oddział Okręgowy Polskiego Czerwonego Krzyża

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

Opis: Wyniki badań wykazują, że wśród osób po 65. roku życia prawie 30% cierpi na depresję. Po 80. roku życia już co trzecia osoba doświadcza objawów depresyjnych. W trakcie warsztatu zostaną zaprezentowane przyczyny (czynniki psychospołeczne oraz biologiczne) oraz objawy depresji u seniorów. Depresja w starszym wieku często uwidacznia się w postaci objawów nie tylko psychicznych (zaburzeń woli i intelektu) ale także somatycznych (np. różnego rodzaju bólów, problemów z krążeniem, zaburzeniami łaknienia). Warsztat będzie połączony z pokazem WR TierOne – narzędzia wspierającego, wykorzystywanego w pracy z osobami doświadczającymi depresji.

Wydarzenie w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.

Wzrok na Wrocław. Inspiracje artystyczne w ramach „Galerii Twórczości Seniora”

Termin: do 15 października

Miejsce: MBP - Filia nr 12, Dworzec Główny PKP, ul. Piłsudskiego 105, Wrocław

Organizatorzy: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego- Wrocławskie Centrum Seniora,

Miejska Biblioteka Publiczna im. T. Różewicza we Wrocławiu,

Dolnośląskie Stowarzyszenie Artystów Plastyków we Wrocławiu.

Opis: Zapraszamy na wystawę zbiorową Członków Dolnośląskiego Stowarzyszenia Artystów Plastyków we Wrocławiu pt. „Wzrok na Wrocław Inspiracje artystyczne”. Wrocław i jego skarby

oczami artystów, odkrywa swoje nowe jesienne barwy na płótnach, które rozświetlą magiczne wnętrza biblioteki miejskiej. Różne style malarskie i plastyczne wizje zabytków, pokazują jak wielowymiarowe i ponadczasowe jest nasze miasto. Cieszymy się, że uzdolnieni dolnośląscy seniorzy tak pięknie je uwiecznili.

Ziołowa Apteczka Kawonu - praktyczne zastosowanie ziół w życiu codziennym

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

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

Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz i Katarzyna Danielczak, ekspertki z Kawon Sekrety Ziołowej Natury

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

Opis: Na spotkaniu poruszone będą tematy związane m.in. z naturalnymi produktami ziołowymi i ich sekretami czyli jak należy suszyć zioła, aby nie straciły na barwie i swej wartości; gdzie najlepiej kupować zioła czy mieszanki ziołowe i na co zwracać uwagę nabywając te produkty.

Egzystencja poszukująca sensu - spotkanie filozoficzne

Termin: środa, 16 października, godz. 11:00

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

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

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

Opis: W jesiennej odsłonie warsztatów kontynuujemy naszą filozoficzną podróż. Odpowiemy na pytania, które skłonią nas do zadawania kolejnych, prowadząc nas przez fascynujący labirynt refleksji nad naszym życiem.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: środa, 16 października, godz. 17:30

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej.

Wstęp bezpłatny. Nie obowiązują zapisy.

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka wiele kobiet, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki, które je wzmacniają.

Joga twarzy. Warsztaty pielęgnacyjne

Termin: czwartek, 17 października, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Agnieszka Fabczyńska, dyrektor Mary Kay, Agnieszka Majcher, dyrektor Mary Kay

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

Opis: Joga twarzy to technika pielęgnacyjna, która ma na celu poprawę wyglądu i zdrowia skóry twarzy poprzez ćwiczenia mięśni mimicznych. W trakcie spotkania będzie można poznać zestaw ćwiczeń skoncentrowanych na mięśniach twarzy, które mają na celu ich wzmocnienie, tonizowanie oraz poprawę elastyczności skóry. Technika ta wywodzi się z holistycznych praktyk wschodnich, które integrują zdrowie fizyczne, umysłowe i emocjonalne.

Wydarzenie w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.

Wspomnienia jako narzędzie wspierające samopoczucie osób z demencją: Jak ważne jest poczucie tożsamości - prelekcja

Termin: piątek, 18 października 2024, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Katarzyna Seredyńska, absolwentka psychologii społecznej, terapeutka zajęciowa, trenerka rozwoju osobistego. Autorka poradnika Reminiscencja: Facylitacja wspomnień u osób z demencją. Kompetencje w zakresie demencji i reminiscencji zdobyła na zagranicznych prestiżowych uczelniach w Wielkiej Brytanii, Australii, Stanach Zjednoczonych, w Singapurze. Pracowała z osobami z demencją, stosując podejście zorientowane na osobę i wykorzystując wspomnienia jako kluczowy element angażujący podopiecznych.

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

Opis: Podczas spotkania dowiemy się m.in.: jak wspomnienia z przeszłości - opowieści, zdjęcia, pamiątki, mogą wspierać osoby z demencją w przypominaniu siebie i swojego życia. Dlaczego przypominanie historii życia jest kluczowe dla dobrego samopoczucia emocjonalnego osób z demencją? Jak w prosty sposób można pomóc bliskiej osobie zachować poczucie „kim jestem”, nawet gdy codzienność i wspomnienia ulatują? Jeśli masz w rodzinie osobę z demencją lub jesteś opiekunem, wiesz jak trudne potrafią być chwile, kiedy poczucie własnej tożsamości podopiecznego jest zachwiane. Utrata pamięci sprawia, że bliskie nam osoby stają się zagubione, pełne lęku, a my nie zawsze potrafimy im pomóc. Na szczęście istnieją metody, które pomagają w przywracaniu ich poczucia tożsamości.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: piątek, 18 października, godz. 17:00

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia i szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej. Wstęp bezpłatny. Bez zapisów.

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka wiele kobiet, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki, które je wzmacniają.

Niedosłuch a cukrzyca

Termin: poniedziałek, 21 października, godz. 11:00

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Aleksandra Knot-Chrustowska, GEERS Dobry Słuch

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

Opis: W trakcie spotkania będzie można zapoznać się z tematyką wpływu cukrzycy na problemy ze słuchem. Po prelekcji każdy z uczestników będzie mógł wykonać bezpłatne badanie i skorzystać z konsultacji protetyka słuchu. Dla każdego uczestnika przewidziany jest upominek od firmy.

Wydarzenie w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.

Egzystencja poszukująca sensu - spotkanie filozoficzne

Termin: środa, 23 października, godz. 10:30

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

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

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

Opis: W jesiennej odsłonie warsztatów kontynuujemy naszą filozoficzną podróż. Odpowiemy na pytania, które skłonią nas do zadawania kolejnych, prowadząc nas przez fascynujący labirynt refleksji nad naszym życiem.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Terminy spotkań: poniedziałek, 21 października, godz. 16:15, środa, 23 października, godz. 17:30, piątek, 25 października, godz. 17:00, poniedziałek, 28 października, godz. 16:15, środa, 30 października, godz. 17:30

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6
Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej
Wstęp bezpłatny. Bez zapisów.

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki. Skorzystamy z wiedzy fizjoterapeutki uroginekologicznej i nauczymy się ćwiczeń, które pomogą w poprawie zdrowia.

Fakty i mity o szczepieniach przeciwvirusowych – co musi o nich wiedzieć każdy senior

Termin: piątek, 25 października, godz. 13:00

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6
Organizator: Centrum Medyczne FutureMeds
Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Podczas prelekcji specjalista z Centrum Medycznego FutureMeds obali popularne mity dotyczące szczepień przeciwvirusowych, prezentując fakty oparte na najnowszych badaniach klinicznych. Porozmawiamy o roli szczepień w życiu seniora oraz ich znaczeniu dla zdrowia publicznego. Wydarzenie to będzie doskonałą okazją do zdobycia rzetelnych informacji, zrozumienia, jak szczepienia mogą chronić nas i naszych bliskich oraz zadawania pytań specjalście. Wydarzenie w ramach Dni Seniora Wrocław 2024.



Audycje radiowe w Radiu Rodzina:

Radiowy Klub Seniora, emisja w poniedziałki o godz. 14:05
Oblicza Wrocławia w tematach senioralnych w piątki o godz. 17:10

Program telewizyjny w TV Echo 24

Kalejdoskop Seniora: poniedziałki 14.10. i 28.10. godz. 18:40

Prasa

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 30.10.2024)
Znajdziesz nas również na www.facebook.com/centrum.seniora
Punkt Informacyjny tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl