

Harmonogram wydarzeń WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

14.03.2025 – 04.04.2025

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

Nekropolie Żydów Wrocławskich na przestrzeni wieków

Termin: piątek, 14 marca, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Łukasz Zemła, przewodnik miejski, pilot wycieczek

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

Opis: Spotkanie podróżnicze, przedstawienie historii Żydów we Wrocławiu na przestrzeni wieków od średniowiecza po czasy współczesne. Wyjaśnienie zwyczajów religijnych w kontekście śmierci i pogrzebu. Terminologia i znaczenie rytuałów.

Wspomnienie Izabeli Król – Dzień Kobiet

Termin: piątek, 14 marca, godz. 13:00

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 210 (II piętro)

Prowadzenie: Grupa „Panie Niespodzianki” działająca przy WCRS - Wrocławskim Centrum Seniora oraz pracownicy WCRS - WCS

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

Opis: Spotkanie poetycko-literackie poświęcone pamięci Pani Izabeli Król, znanej i cenionej postaci we Wrocławskim Centrum Seniora i w wielu klubach seniora, nazywana „Królową Izą”. Zmarła zaledwie dwa miesiące przed swoimi setnymi urodzinami. Znana była ze swojego niesamowitego poczucia humoru, scenicznej charyzmy i zdolności do tworzenia radosnej atmosfery. Jej rymowanki i wiersze były pełne ciepła i humoru, a sama skromnie mówiła, że tworzy tylko wtedy, gdy coś lub ktoś ją zainspiruje. Potrafiła śmiać się z siebie i chętnie pisała „na poczekaniu” teksty dla osób, którymi się otaczała.

Z okazji Dnia Kobiet zaplanowano także muzyczną niespodziankę.

Naturalne procesy regeneracyjne w łagodzeniu bólu kręgosłupa - jak wspierać zdrowie na co dzień?

Termin: poniedziałek, 17 marca, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Infinity Health Center, Klinika Medycyny Regeneracyjnej

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

Opis: Bóle kręgosłupa to częsty problem, ale wcale nie muszą Cię dotyczyć! Nowoczesne metody regeneracyjne mogą skutecznie poprawić jakość życia. Podczas wykładu omówimy, jak działają iniekcje tropokolagenem, jakie mają zastosowanie w terapii bólu kręgosłupa i jakie efekty można osiągnąć. Dowiedzą się Państwo, jak wspierać regenerację tkanek i skutecznie dbać o zdrowie kręgosłupa. Tropokolagen to bezpieczna metoda, która może być stosowana nawet u pacjentów onkologicznych, wspomagając procesy regeneracyjne organizmu.

Indywidualne porady dla Seniorów – Twoje wsparcie w każdej sytuacji

Terminy porad: poniedziałki, środy, czwartki o godz. 17:00 lub 17:30

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 23

Prowadzenie: dr Magda Wieteska, pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki, dziennikarka, pisarka, specjalistka, która od lat wspiera seniorów w ich codziennych wyzwaniach.

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

Opis: Celem poradnictwa jest wsparcie seniorów w znajdowaniu równowagi, odkrywaniu nowych dróg rozwoju oraz lepszym radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami. Doświadczony doradca pomoże zrozumieć zmiany zachodzące w życiu, dostarczy praktycznych wskazówek i inspiracji, które wzmacniają poczucie sprawczości oraz jakości życia. Życie na emeryturze to czas nowych wyzwań, ale także szansa na realizację pasji, odkrywanie nowych możliwości i zadbanie o siebie. Czasami jednak mogą pojawić się problemy, z którymi trudno poradzić sobie samodzielnie – samotność, obawy o zdrowie, brak pomysłu na wypełnienie wolnego czasu. Indywidualne konsultacje doświadczonego doradcy są odpowiedzią na te potrzeby.

Człowiek i jego miejsce we współczesnym świecie

Termin: środa, 19 marca, godz. 10:30

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

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

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

Opis: W kolejnym cyklu spotkań filozoficznych pt. „Człowiek i jego miejsce we współczesnym świecie” z cyklu „Obudzić myślenie” będzie podejmowana problematyka odnosząca się do niepokojących zjawisk we współczesnym świecie takich jak np. zmiany klimatyczne, antropocen czy sztuczna inteligencja. Spostrzeganie tych tematów będzie analizowane w szeroko pojętej perspektywie filozoficznej (aksjologicznej, etycznej, antropologiczno-kulturowej).

Warsztaty biograficzne dla Seniorów

Termin: środa, 19 marca, godz. 14:00

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 28

Prowadzenie: dr Magda Wieteska, pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki, dziennikarka, pisarka, specjalistka, która od lat wspiera seniorów w ich codziennych wyzwaniach.

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

Opis: Warsztaty biograficzne to wyjątkowa podróż w głąb siebie poprzez tworzenie narracji własnego życia. W programie inspirujące rozmowy i dyskusje, przywracanie wspomnień za pomocą zdjęć i pamiątek, dzielenie się opowieściami poprzez teksty autobiograficzne, dzienniki, listy, wyrażanie siebie w różnych formach twórczej ekspresji.

Spotkanie z ZUS

Termin: czwartek, 20 marca, godz. 10:00

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

Prowadząca: Elwira Smółko, Naczelnik Wydziału Świadczeń Emerytalno-Rentowych 2, Zakład Ubezpieczeń Społecznych, Oddział Wrocław

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

Opis: W trakcie spotkania uczestnicy dowiedzą się jak przeliczać świadczenia lub kapitał początkowy, jak skorzystać z wyrównania świadczeń i otrzymywać wyższe emerytury, jak wypełnić formularz ERP0 oraz komu przysługuje renta wdowia. Dowiedzą się również jakie warunki trzeba spełnić i jakie kwoty obowiązują w najnowszych przepisach, a także jak wyrobić legitymację emeryta i rencisty w aplikacji mObywatel.

Tradycyjny spacer z Marzanną – o – CAL – eni

Termin: czwartek, 20 marca, godz. 11:00

Zbiórka: na przystanku tramwajowym CHOPINA, tramwaje nr 9 i 17, kierunek Sępolno

Prowadzenie: Grupa o-CAL-eni działająca przy WCRS - Wrocławskim Centrum Seniora

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

Opis: Pożegnanie zimy i powitanie wiosny tradycyjnym spacerem z Marzanną. Kukłę tradycyjnie wrzucamy do wód, wierząc, że razem z nią odchodzi zima, ustępując miejsca wiosnie. Wydarzenie senioralne w ramach cyklu „Polskie obyczaje i tradycje”, które odbędzie się w malowniczym otoczeniu rzeki Starej Odry. Celebруемy razem przemijanie zimy i powitanie wiosny, otaczając się pięknem natury i tradycją.

Nasza marzanna jest ekologiczna, wykonana z trawy i suchych liści, ponadto od kilku lat (tj. od 2017 roku) topiona jest symbolicznie, czyli na sznurku, a po wykonaniu rytuału jest wyciągana z rzeki.

Odkryj w sobie pisarza!

Termin: czwartek, 20 marca, godz. 16:00

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

Prowadząca: dr Magda Wieteska, pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki. Dziennikarka, pisarka

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

Opis: Warsztaty kreatywnego pisania – wyjątkową przygodę ze słowem, emocjami i wyobraźnią. Warsztaty są dla każdego, kto chce wyrazić siebie poprzez pisanie, niezależnie od doświadczenia. Jeśli macie historie, które chcielibyście opowiedzieć lub pragniecie spróbować czegoś nowego – te zajęcia są dla Was. Pisanie to sposób na wyrażenie siebie i ćwiczenie umysłu, rozwijające kreatywność, pamięć i dające ogromną satysfakcję. Dzięki zajęciom stworzycie coś trwałego, a słowa mogą stać się inspiracją dla innych. Można będzie m.in. nauczyć się tworzyć różne formy literackie – od opowiadania po pamiętnik czy wiersz, poznać techniki rozwijające kreatywność i swój indywidualny styl pisania.

Spotkanie z dietetykiem

Termin: piątek, 21 marca, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Katarzyna Walas, dietetyk

Współorganizacja: EMC Instytut Medyczny S.A.

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

Opis: Czy zdrowa dieta zawsze oznacza liczenie kalorii, rezygnację z ulubionych potraw i ciągłe ograniczenia? Absolutnie nie! Zdrowe odżywianie w dojrzałym wieku to przede wszystkim mądry wybór produktów, które dodają energii, wzmacniają odporność i poprawiają samopoczucie – bez poczucia, że jesteśmy „na diecie”. Podczas spotkania poznacie proste sposoby na smaczne i zdrowe posiłki, dowiedziecie się, jak jeść tak, by wzmacniać kości, serce i mózg, odkryjecie, jak cieszyć się jedzeniem i jednocześnie dbać o zdrowie.

Analiza pierwiastkowa włosów

Termin: poniedziałek, 24 marca, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Dominika Dziuba i Paulina Wysoczańska, przedsiębiorczynie i partner Instytutu Medycznego Biomol - Med, specjalistka w zakresie analizy pierwiastkowej włosów oraz naturalnej suplementacji

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

Opis: Podczas wydarzenia przedstawimy szczegółowe informacje na temat tego, jak analiza pierwiastkowa włosów może pomóc w ocenie stanu zdrowia, wykrywaniu niedoborów oraz zaburzeń równowagi mineralnej organizmu. Omówimy również: zasady przeprowadzania analizy i jej naukowe podstawy; korzyści wynikające z badania i jego zastosowanie w profilaktyce zdrowotnej; powiązania między poziomami pierwiastków a samopoczuciem i kondycją organizmu; możliwości interpretacji wyników i ich wykorzystania w codziennym życiu; czym

różni się Analiza Pierwiastkowa Włosów od badania krwi i jakie daje dodatkowe informacje. Będzie również możliwość zadawania pytań oraz konsultacji indywidualnych.

Jak zachować bezpieczeństwo w sieci i nie dać się oszukać

Termin: wtorek, 25 marca, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Iga Janczura, specjalistka ds. Marketingu, STEP IT Academy

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

Opis: W dobie cyfryzacji coraz więcej spraw załatwiamy przez Internet – od kontaktu z bliskimi, przez zakupy online, aż po bankowość elektroniczną. Niestety, wraz z wygodą przychodzą też zagrożenia, a oszuści nieustannie wymyślają nowe sposoby, by wyłudzić dane i pieniądze. Jak się przed tym uchronić? Zapraszamy na warsztaty dla seniorów, które pomogą zrozumieć, jak dbać o swoje bezpieczeństwo w sieci. Podczas zajęć uczestnicy dowiedzą się: jak tworzyć i zarządzać silnymi hasłami, aby nie dało się ich złamać; jakie metody stosują internetowi oszuści i jak rozpoznawać próby wyłudzenia; jak sprawdzić, czy nasze dane nie trafiły w niepowołane ręce.

Pejzaż miejski i jego różnorodność

Termin: środa, 26 marca, godz. 09:00

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

Prowadzenie: Marek Bułaj, artysta fotograf, członek Związku Polskich Artystów Fotografików.

Swoje prace wystawiał na wielu wystawach w Stanach Zjednoczonych

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

Opis: Intencją i praktyką większości fotografujących, to świadoma i podyktowana intuicją potrzeba zapisywania mijających chwil, oparta na idei świadectwa. Pejzaż obejmuje wszystko co nas otacza, może to być zdjęcie obejmujące rozległy krajobraz, widok majestatycznie rozciągający się po odległy horyzont, lub ciasno skadrowane zdjęcie w miejskiej zabudowie, przestrzeń ograniczona budynkami, ruchem ulicznym, śpieszącymi się osobnikami czy odbiciami miasta w witrynach okiennych. Naszym zadaniem będzie wybranie sobie jednego miejsca w mieście w którym czujemy się komfortowo i rejestrowanie obrazów o różnych porach dnia, świadomie wykorzystując zaistniałe tam zdarzenia. Ruch uliczny, piosi, zmieniające się światło powinno dodać nam dramaturgii ale także nauczyć nas wrażliwości i spostrzegawczości.

W trakcie warsztatów fotograficznych na których każdy z uczestników będzie miał możliwość przetestowania swoich możliwości technicznych, nauczania się kreowania obrazów, stopniowo pracować nad obrazami zniekształconymi w sposób świadomy i nieświadomy (błąd fotograficzny), do świadomego przekształcenia obrazu i kreowania nowej wartości artystycznej. Podczas warsztatów wprowadzane będą podstawowe elementy programu foto shop jak kadrowanie, zmiana wielkości obrazu czy zmiana rozdzielczości obrazu.

Uczestnicy warsztatów zobowiązani są do posiadania aparatów fotograficznych z manualnym programem oraz statywów fotograficznych.

Warsztaty biograficzne dla Seniorów

Termin: środa, 26 marca, godz. 14:00

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 28

Prowadzenie: dr Magda Wieteska, pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki, dziennikarka, pisarka, specjalistka, która od lat wspiera seniorów w ich codziennych wyzwaniach.

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

Opis: Warsztaty biograficzne to wyjątkowa podróż w głąb siebie poprzez tworzenie narracji własnego życia. W programie inspirujące rozmowy i dyskusje, przywracanie wspomnień za pomocą zdjęć i pamiątek, dzielenie się opowieściami poprzez teksty autobiograficzne, dzienniki, listy, wyrażanie siebie w różnych formach twórczej ekspresji.

Aloesowe warsztaty dla zdrowia i urody

Termin: czwartek, 27 marca, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Bogusława Franczak, Menadżer Forever

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

Opis: W trakcie spotkania można będzie dowiedzieć się jak dzięki właściwościom aloesu czuć się lepiej i wyglądać piękniej, poznać i wypróbować kosmetyki z naturalnego aloesu, skosztować czystego aloesowego miąższu do picia, skorzystać z zabiegu pielęgnacyjnego na twarz lub dłonie oraz porozmawiać o zdrowotnych właściwościach tej niezwyklej rośliny podziwianej od tysięcy lat.

Odkryj w sobie pisarza!

Termin: czwartek, 27 marca, godz. 16:00

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

Prowadząca: dr Magda Wieteska – pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki. Dziennikarka, pisarka

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

Opis: Warsztaty kreatywnego pisania – wyjątkową przygodę ze słowem, emocjami i wyobraźnią. Warsztaty są dla każdego, kto chce wyrazić siebie poprzez pisanie, niezależnie od doświadczenia. Jeśli macie historie, które chcielibyście opowiedzieć lub pragniecie spróbować czegoś nowego – te zajęcia są dla Was. Pisanie to sposób na wyrażenie siebie i ćwiczenie umysłu, rozwijające kreatywność, pamięć i dające ogromną satysfakcję. Dzięki zajęciom stworzycie coś trwałego, a słowa mogą stać się inspiracją dla innych. Można będzie m.in. nauczyć się tworzyć różne formy literackie – od opowiadania po pamiętnik czy wiersz, poznać techniki rozwijające kreatywność i swój indywidualny styl pisania.

6. Wrocławskie Filmowe Centrum Seniora – spotkanie inauguracyjne

Termin: wtorek, 1 kwietnia, godz. 14:00

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

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

Opis: Zapraszamy wszystkich wrocławskich Seniorów na spotkanie inauguracyjne szóstą edycję Wrocławskiego Filmowego Centrum Seniora. W trakcie spotkania Pan Stanisław Dzierniejko, koordynator WFCS, zaprezentuje program i omówi jego szczegóły. Wrocławskie Filmowe Centrum Seniora to przede wszystkim warsztaty aktorskie, spotkania autorskie, możliwość poznania wybitnych postaci polskiego filmu oraz udział w prestiżowych imprezach filmowych.

Warsztaty tworzenia kartek wielkanocnych

Termin: czwartek, 3 kwietnia, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka i autorka opowiadań

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

Opis: Pod bacznym okiem Pani Ireny Brojek będzie można samodzielnie wykonać piękne i niepowtarzalne kartki świąteczne. Razem odkryjemy pasję w tworzeniu tych wyjątkowych dzieł sztuki, które przyniosą uśmiech na twarzach naszych bliskich.

6. Wrocławskie Filmowe Centrum Seniora - Casting

Termin: piątek, 4 kwietnia, godz. 10:00

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 27 i 23

Wstęp bezpłatny. **Obowiązują zapisy w terminie 17.03 – 24.03.2025:** tel. 71 772 49 48

Opis: Zapraszamy wrocławskich Seniorów 60+ na Casting na Warsztaty Aktorskie w ramach 6. Wrocławskiego Filmowego Centrum Seniora.