

Harmonogram wydarzeń WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

01.04.2026 – 30.04.2026

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

Konsultacje z fizjoterapeutką uroginekologiczną – mgr Nikolą Śniegowską

Terminy: środa, 01, 10, 14, 15, 17, 24 kwiecień, godz. 17:00

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

Prowadzenie: mgr Nikola Śniegowska – fizjoterapeutka uroginekologiczna.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 725 686 796,

Opis: Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza na wyjątkowy cykl warsztatów poświęconych zdrowiu uroginekologicznemu. Podczas spotkań uczestnicy dowiedzą się, jak w prosty i bezpieczny sposób dbać o mięśnie dna miednicy, jak zapobiegać dolegliwościom i wspierać codzienny komfort życia. Zajęcia łączą część teoretyczną z praktycznymi ćwiczeniami, a wszystko odbywa się w przyjaznej i kameralnej atmosferze.

Warsztaty to nie tylko nauka, ale również przestrzeń do rozmowy, relaksu i wymiany doświadczeń. Każdy uczestnik otrzyma zestaw prostych ćwiczeń, które można wykonywać samodzielnie w domu.

Nordic walking z Teresą Tadeuszyk w ramach projektu „Opowieści ruchem pisane”

Terminy: Park Zachodni 08, 15, 22 kwiecień, godz. 10:00 -12:00

Park Szczytnicki 10, 14, 17, 21, 24 oraz 28 kwiecień, godz. 11:00 – 13:00

Miejsce: Park Szczytnicki, przystanek Chopina oraz Park Zachodni, przystanek Astra

Prowadzenie: Teresa Tadeuszyk – magister rehabilitacji ruchowej

Udział bezpłatny. Szczegóły u prowadzącej zajęcia Pani Teresy tel. 537 036 533

Opis: Zapraszamy wszystkich, którzy chcą zadbać o zdrowie, poprawić koordynację ruchową oraz usprawnić pamięć, korzystając z techniki nordic walking. Zajęcia w przestrzeni otwartej łączą aktywność fizyczną z elementami pracy nad świadomością ciała i wyobraźnią. Projekt „Opowieści ruchem pisane” to okazja do wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu, poprawy kondycji i czerpania radości z ruchu. Zajęcia skierowane są do seniorów, senierek oraz ich rodzin i są dostosowane do indywidualnych potrzeb oraz możliwości każdego uczestnika. Na spacer z kijkami wymagany jest: strój sportowy dostosowany do warunków atmosferycznych, kijki do nordic walking, butelka wody.

Warsztaty z kreatywnego pisania

Terminy: czwartek, 9, 16, 23 kwietnia, godz. 17:30

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

Prowadzenie: 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: Lubisz opowiadać historie, zapisywać wspomnienia lub po prostu bawisz się słowem? Te warsztaty są dla Ciebie! Pod okiem dr Magdy Wieteski – pedagoga, dziennikarki i redaktor naczelnej „Agory Seniora” – nauczysz się tworzyć różne formy literackie: od opowiadania po pamiętnik i wiersz. Podczas zajęć odkryjesz, jak słowem wyrażać emocje i znaczenia, rozwinięsz kreatywność, a także znajdziesz swój indywidualny styl pisania. Spotkania to również okazja do inspirujących rozmów, wymiany pomysłów i wspólnego tworzenia książki – pamiątki na lata. Warsztaty są otwarte dla każdego, niezależnie od doświadczenia. Wystarczy ciekawość i chęć spróbowania czegoś nowego! Pisanie to nie tylko przyjemność, ale też świetny trening umysłu i sposób na wyrażenie siebie.

Aloes w naturoterapii: oczyszczanie organizmu warunkiem skutecznej poprawy sylwetki – jak sobie radzić z nadwagą i niedowagą oraz insulinoopornością. Fakty i mity, pytania i odpowiedzi

Termin: czwartek, 9 kwietnia 2026 r., godz. 11:00

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

Prowadzenie: Bogusława Franczak, Menager Forever

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

Opis: Serdecznie zapraszamy na spotkanie poświęcone naturalnym metodom wspierania organizmu, podczas którego uczestnicy poznają właściwości aloesu i jego zastosowanie w codziennej trosce o zdrowie oraz dobre samopoczucie. Tematem spotkania będzie rola oczyszczania organizmu jako jednego z elementów wspierających poprawę sylwetki i ogólnej kondycji. Uczestnicy dowiedzą się, jak w naturalny sposób wspomagać organizm w przypadku nadwagi, niedowagi oraz insulinooporności, a także poznają najczęściej pojawiające się fakty i mity związane z odżywianiem, metabolizmem i stylem życia.

Dowozimy GTV Bus – bezpieczna i komfortowa podróż dla Seniorów

Termin: piątek, 10 kwietnia, godz. 14:00

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

Prowadzenie: Paweł Wiatr, Key Account Manager, GTV Bus

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

Opis: Serdecznie zapraszamy na spotkanie poświęcone bezpiecznemu i komfortowemu podróżowaniu, podczas którego uczestnicy poznają działalność firmy GTV Bus oraz zakres świadczonych przez nią usług transportowych. Podczas prezentacji omówione zostaną najważniejsze kwestie związane z organizacją podróży, standardami obsługi pasażerów oraz jakością oferowanych usług. Szczególna uwaga zostanie poświęcona aspektom istotnym dla seniorów, takim jak bezpieczeństwo, wygoda podróży, punktualność, pomoc ze strony kierowców oraz wysoki standard obsługi klienta. Spotkanie będzie okazją do poznania praktycznych informacji dotyczących podróżowania, zadania pytań oraz rozmowy o potrzebach i oczekiwaniach pasażerów.

Aktywny Senior w Mieście: Jak bezpiecznie i wygodnie podróżować komunikacją

Termin: poniedziałek, 13 kwietnia, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Agnieszka Brzezińska – Pełnomocniczka ds. wzajemnego szacunku w MPK, Tomasz Kaszany – Z-ca kierownika ds. ruchu MPK

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

Opis: Serdecznie zapraszamy na spotkanie poświęcone bezpiecznemu i wygodnemu korzystaniu z komunikacji miejskiej przez seniorów. Podczas prezentacji uczestnicy poznają najważniejsze zasady związane z podróżowaniem po mieście, w tym informacje dotyczące ulg i biletów, a także udogodnień dostępnych w pojazdach dla osób o szczególnych potrzebach. Spotkanie będzie również okazją do rozmowy o codziennych doświadczeniach seniorów związanych z korzystaniem z transportu publicznego. Uczestnicy będą mogli zadać pytania, podzielić się swoimi uwagami oraz opowiedzieć o swoich potrzebach i oczekiwaniach wobec komunikacji miejskiej. Celem spotkania jest nie tylko przekazanie praktycznych informacji, ale także stworzenie przestrzeni do dialogu i lepszego poznania potrzeb starszych pasażerów.

E-doręczenia. Twój e-PIT. Jak rozliczyć swoje dochody z różnych źródeł?

Termin: wtorek, 14 kwietnia, godz. 13:00

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

Prowadzenie: Sebastian Polański, główny specjalista Referatu Komunikacji Izby Administracji Skarbowej we Wrocławiu

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

Opis: Serdecznie zapraszamy na spotkanie informacyjne poświęcone nowoczesnym usługom elektronicznym administracji skarbowej oraz praktycznym zagadnieniom związanym z rozliczaniem podatku dochodowego. Podczas spotkania uczestnicy poznają proces logowania na stronie www.podatki.gov.pl oraz prosty sposób rozliczenia podatku online z wykorzystaniem usługi Twój e-PIT. Omówione zostaną również możliwości załatwiania spraw urzędowych przez stronę e-Urzędu Skarbowego, w tym rodzaje zaświadczeń, które można pobrać bez konieczności ponoszenia opłat skarbowych. Uczestnicy dowiedzą się także, czym jest PIT-0 dla seniorów, jakie źródła dochodu podlegają rozliczeniu oraz jakie formularze podatkowe należy wypełnić w zależności od sytuacji. Poruszone zostaną również kwestie związane z możliwością skorzystania z ulgi termomodernizacyjnej oraz ulgi rehabilitacyjnej, a także potencjalnych oszczędności wynikających z ich prawidłowego rozliczenia. Spotkanie będzie okazją do zdobycia praktycznej wiedzy, rozwiania wątpliwości oraz lepszego przygotowania się do samodzielnego korzystania z usług podatkowych online.

Radio Wolna Europa – głos wolności

Termin: czwartek, 16 kwietnia, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Andrzej Korus – Weteran działań poza granicami państwa, członek honorowy Stowarzyszenia Rannych i Poszkodowanych w Misjach Poza Granicami Kraju

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

Opis: Serdecznie zapraszamy na prelekcję poświęconą historii Radia Wolna Europa – rozgłośni, która przez wiele lat była dla Polaków symbolem niezależnego słowa, prawdy i nadziei. Hasło „Krzepić wolność, głosić prawdę” najlepiej oddaje misję Rozgłośni Polskiej Radia Wolna Europa, która w czasach PRL przekazywała informacje o wydarzeniach społecznych, politycznych i gospodarczych, często przemilczanych lub zniekształczanych przez ówczesne władze. Dla wielu słuchaczy była ważnym źródłem wiedzy i wsparcia w trudnych momentach historii Polski. Podczas spotkania przypomniana zostanie geneza Radia Wolna Europa, jego działalność oraz znaczenie w najważniejszych momentach najnowszej historii naszego kraju – od wydarzeń roku 1956, przez kolejne fale społecznych protestów, aż po czas „Solidarności” i odzyskanie przez Polskę pełnej suwerenności. Prelekcja będzie okazją do refleksji nad rolą wolnych mediów, pamięcią historyczną oraz znaczeniem prawdy i wolności słowa we współczesnym świecie.

Masaż Kobido

Termin: czwartek, 16 kwietnia, godz. 14:00

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

Prowadzenie: Ewelina Winiecka

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

Opis: We Wrocławskim Centrum Seniora po raz kolejny będziemy gościć Panią Ewelinę Winiecką, która poprowadzi spotkanie na temat zdrowotnego wpływu tego masażu! Poprawia jędrność skóry, redukuje napięcie mięśniowe, stymuluje naturalne procesy regeneracyjne odpręża. Zapraszamy! Spotkanie będzie też miało charakter praktyczny, będzie wykonany masaż pokazowy, dzięki czemu poznają Państwo techniki kobido w praktyce!

Warsztaty automasażu twarzy – Promienna Cera

Termin: wtorek, 21 kwietnia, godz. 10:00 i godz. 12:00

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

Prowadzenie: Alicja Sumarowska - Mirabilis

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

Opis: Podczas spotkania uczestnicy wezmą udział w kursie automasażu twarzy, skorzystają z maseczek pielęgnacyjnych oraz wysłuchają wykładu na temat zalet masażu twarzy. Przewidziane są również informacje dotyczące popularnego masażu Kobido.

Warsztaty pozwolą uczestnikom poprawić mikrokrążenie i koloryt skóry, zredukować drobne zmarszczki, odżywić skórę oraz nauczyć się prostych technik relaksacyjnych i pielęgnacyjnych.

Ścieżka historyczna miasta Wrocławia – Plac Nankiera, część 1

Termin: czwartek, 23 kwietnia, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Stefan Iwański

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

Opis: Serdecznie zapraszamy na prelekcję poświęconą Ścieżce Historycznej Placu Nankiera, wyjątkowego miejsca w sercu Wrocławia, znajdującego się pomiędzy Kościołem św. Macieja a Kościołem św. Wincentego, z obecną katedrą greckokatolicką w pobliżu.

Ścieżka historyczna składa się z kilkudziesięciu tablic umieszczonych na chodniku, na których oznaczono daty kluczowych wydarzeń historycznych oraz symbole z nimi związane - m.in. ustanowienie biskupstwa w 1000 roku czy obronę Wrocławia.

Podczas spotkania Stefan Iwański omówi każdą z tablic, przybliżając ich znaczenie w kontekście historii miasta. Prelekcja będzie ilustrowana prezentacją multimedialną oraz zdjęciami, co pozwoli uczestnikom w pełni poczuć atmosferę historycznego Placu Nankiera i zrozumieć znaczenie poszczególnych wydarzeń. Spotkanie będzie okazją do poszerzenia wiedzy o historii Wrocławia oraz do dyskusji na temat jego dziedzictwa kulturowego.

Prelekcja „Strefa Zdrowia” – sprzęt rehabilitacyjny i możliwości refundacji

Termin: wtorek, 24 kwietnia, godz. 14:00

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

Prowadzenie: Marek Kucharski – Strefa Zdrowia

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

Opis: Serdecznie zapraszamy na spotkanie poświęcone sprzętowi rehabilitacyjnemu oraz możliwościom jego dofinansowania i refundacji.

Podczas prelekcji uczestnicy dowiedzą się, jakie rodzaje sprzętu mogą wspierać codzienne funkcjonowanie i proces rehabilitacji, a także jakie formalności należy spełnić, aby uzyskać refundację. Omówione zostaną m.in.: zasady dofinansowań z NFZ oraz innych instytucji, procedura składania wniosków i wymagane dokumenty, najczęstsze trudności pojawiające się w procesie ubiegania się o wsparcie. Spotkanie będzie także okazją do zadawania pytań i uzyskania praktycznych wskazówek dotyczących wyboru odpowiedniego sprzętu rehabilitacyjnego.

Grób Nieznanego Żołnierza

Termin: poniedziałek, 27 kwietnia, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Andrzej Korus – Weteran działań poza granicami państwa, członek honorowy Stowarzyszenia Rannych i Poszkodowanych w Misjach Poza Granicami Kraju

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

Opis: Serdecznie zapraszamy na prelekcję poświęconą Grobowi Nieznanego Żołnierza – symbolowi pamięci o narodowych bohaterach i poległych w wojnach.

Spotkanie przybliży dramatyczną historię Wielkiej Wojny 1914–1918, w której miliony osób zginęły lub zaginęły, a ojcowie i rodziny poszukiwali szczątków swoich bliskich. W trakcie prelekcji przedstawione zostaną groby i pomniki Nieznanego Żołnierza w Polsce i na świecie, a szczególny nacisk położony będzie na burzliwą historię Grobu Nieznanego Żołnierza w Warszawie. Spotkanie będzie okazją do refleksji nad znaczeniem pamięci historycznej, patriotyzmu oraz roli symbolicznych miejsc upamiętniających bohaterów narodowych.

Popołudnie z poezją, historią, muzyką i śpiewem

Termin: wtorek, 28 kwietnia, godz. 15:00

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

Prowadzenie: Ewa Rapacz

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

Opis: Grupa „o-CAL-eni” oraz Państwo Jazłowieccy zapraszają na wyjątkowe spotkanie łączące poezję, historię, muzykę i wspólny śpiew. Wydarzenie poświęcone będzie 235. rocznicy uchwalenia Konstytucji 3 Maja – pierwszej w Europie i drugiej na świecie nowoczesnej konstytucji. Spotkanie będzie okazją do wspólnego upamiętnienia tego ważnego wydarzenia w historii Polski, a także do refleksji nad jego znaczeniem dla kolejnych pokoleń. W programie przewidziano elementy słowno-muzyczne, poetyckie oraz wspólne śpiewanie, które stworzą uroczystą, a zarazem serdeczną atmosferę spotkania.



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

Prasa

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 22.04.2026)

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

tel. 71 344 44 44

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl