

Harmonogram wydarzeń w WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora

1-31.03.2024

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

W związku z Przeglądem Piosenki Aktorskiej w dniach 13.03, 20.03 oraz 27.03 zajęcia taneczne w Teatrze Muzycznym Capitol nie odbędą się.

Zdrowa pielęgnacja z okazji Dnia Kobiet

Termin: poniedziałek, 4 marca, godz. 11:00

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: Zapraszamy wszystkie panie na niezwykle spotkanie, gdzie odkryjecie tajemnice pielęgnacji z wykorzystaniem naturalnego skarbu pełnego słońca. Dowiedzie się, jak w prosty sposób wykorzystywać właściwości aloesu do poprawy kondycji skóry, włosów oraz ogólnego samopoczucia. To dobra okazja na chwilę relaksu, zadbanie o siebie i poznanie cennych wskazówek dotyczących zdrowej pielęgnacji. Będą to warsztaty pełne piękna, inspiracji i wspólnego celebrowania kobiecości!

Prowadzenie: Bogusława Franczak, Menadżer aloesowej firmy Forever, która tworzeniem najlepszych produktów z aloesu zajmuje się już 45 lat

Wernisaż i wystawa Ewy Jednoróg „Kobieta zmienną jest...”

Termin: wtorek, 5 marca, godz. 18:00

Miejsce: Biblioteka Grafit, filia MBP, ul. Namysłowska 8

Wstęp wolny.

Opis: Wydarzenie w ramach cyklu „Galeria Twórczości Seniora”, z okazji Dnia Kobiet w ramach współpracy Wrocławskiego Centrum Rozwoju Społecznego - Wrocławskiego Centrum Seniora z Miejską Biblioteką Publiczną im. Tadeusza Różewicza we Wrocławiu. Celem projektu jest inspirowanie i promowanie kreatywnego spędzania czasu wśród seniorów, prezentacja ich twórczości i zdolności artystycznych, kultywowanie tradycji oraz promocja działań kulturalno-artystycznych.

Prowadzenie: Ewa Jednoróg, malarka, poetka oraz Zespół WCRS-Wrocławskiego Centrum Seniora

Spotkania ze Stefanem Iwańskim. Żydowskie obrzędy

Termin: środa, 6 marca, godz. 11:00

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 wyjątkowego wydarzenia przeniesiemy się w podróż przez bogatą historię i tradycje judaizmu, skupiając się na tematach obrzezania, obrzędach ślubnych i pogrzebowych. Odkryjemy głębokie znaczenie tych tradycji, ich kontekst historyczny i duchowe aspekty. Poznamy różnice w obrzędach ślubnych, które są pełne symboliki, od ceremonii zaślubin po tradycyjne uczyty weselne. Poznamy specyficzne zwyczaje związane z pożegnaniem zmarłych oraz zwyczaje, które kształtują społeczność żydowską na przestrzeni wieków.

Prowadzenie: Stefan Iwański, przewodnik, emerytowany nauczyciel.

Spotkania z książką: Dyskusyjny klub książkowy

Termin: środa, 6 marca, godz. 13:00 – 14:00

Miejsce: przy klimatycznym regale z książkami przy punkcie informacyjnym WCRS – WCS, pl. Dominikański 6, s. 27

Opis: To znakomita okazja do podzielenia się swoimi ulubionymi tytułami i zapoznania z rekomendacjami innych czytelników, a przede wszystkim do doświadczenia wspólnoty, jaką daje krąg ludzi, dzielący się przeżyciami umotywowanymi lekturą.

Czeka nas możliwość wymiany swoich książek na inne z naszej półki, możemy zapoznać się z dziełami Pani Ireny, która jest autorką zbiorów „Wrocław, koty i ...Opowiadania prawie kryminalne”, „Do serca przytul kota”, kolaży, wyklejanek oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!.

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczone bibliotekarka, autorka opowiadań

Monodram Joanny Szczepkowskiej „Goła baba”

Termin: czwartek, 7 marca, godz. 18:00

Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 5a

Wstęp bezpłatny za okazaniem biletu. Dystrybucja biletów w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6 od 1 marca 2024, godz. 9:00

Opis: Zapraszamy serdecznie wszystkich wrocławskich Seniorów na wydarzenie w ramach 5. Wrocławskiego Filmowego Centrum Seniora. To nie tylko okazja do rozwijania swojej pasji filmowej, ale także świetna możliwość integracji w wyjątkowym środowisku artystycznym.

Joanna Szczepkowska to wybitna postać polskiego świata teatru, filmu i telewizji, jak również ceniona pisarka, felietonistka i nauczycielka. Jej pierwszy krok na scenie nastąpił już podczas studiów, kiedy zadebiutowała w niezapomnianym spektaklu „Trzy siostry” w prestiżowym Teatrze Telewizji. Pierwszy raz oczarowała widzów rolą filmową w kultowym serialu „Czterdziestolatek”. Była nieodłączną częścią zespołów Teatru Współczesnego w Warszawie, Teatru Polskiego oraz Teatru Powszechnego, gdzie nie tylko wykreowała niezapomniane postaci dramatyczne, lecz także doskonaliła się w sztuce komediowej. Niezliczone razy zawładnęła sceną w spektaklach Teatru Telewizji, podnosząc jakość polskiego widowiska.

Koncert z okazji Dnia Kobiet

Termin: piątek, 8 marca, godz. 17:00

Miejsce: Uniwersytet Dolnośląski DSW, ul. Strzegomska 55

Wstęp bezpłatny za okazaniem biletu. Dystrybucja biletów w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6

Dołączcie do naszego świętowania i spędźcie wieczór w magicznej atmosferze! Przygotowaliśmy dla Was wyjątkowy program muzyczny, w którym usłyszycie znane i lubiane przeboje muzyki rozrywkowej, w wykonaniu Pawła Dochniaka - piosenkarza o magnetycznym głosie, laureata I Senioralnego Festiwalu Piosenki Artystycznej.

Opis: w programie znane i lubiane przeboje muzyki rozrywkowej.

Egzystencja poszukująca sensu - spotkanie filozoficzne

Termin: środa, 13 marca, godz. 10:30

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: W poprzednich edycjach Warsztatów filozoficznych zgłębialiśmy tajniki budzenia myślenia i refleksji nad sensem istnienia. Teraz, w kolejnej odsłonie zatytułowanej „Egzystencja poszukująca sensu”, kontynuujemy naszą filozoficzną podróż. Odpowiemy na pytania, które skłonią nas do zadawania kolejnych, prowadząc nas przez fascynującą labirynt refleksji nad naszym życiem.

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

Jak bezpiecznie sprzedać i zamienić mieszkanie? Spotkanie informacyjno - edukacyjne

Termin: środa, 13 marca, godz. 11:00

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: W trakcie spotkania omówione zostaną zasady pośrednictwa w obrocie nieruchomościami, sposoby pomocy w bezpiecznej sprzedaży i/lub zakupie mieszkania, doradztwo związane z procesem sprzedaży nieruchomości, prezentacja na temat wsparcia formalno-prawnego przy sprzedaży mieszkania.

Prowadzenie: Miłosz Czerniak, Natalia Ćwiek, Wojciech Gniadzik

Spotkania z książką: Dyskusyjny klub książkowy

Termin: środa, 13 marca, godz. 12:00 – 14:00

Miejsce: przy klimatycznym regale z książkami przy punkcie informacyjnym WRCS – WCS,
pl. Dominikański 6, s. 27

Opis: To znakomita okazja do podzielenia się swoimi ulubionymi tytułami i zapoznania z rekomendacjami innych czytelników, a przede wszystkim do doświadczenia wspólnoty, jaką daje krąg ludzi, dzielący się przeżyciami umotywowanymi lekturą.

Czeka nas możliwość wymiany swoich książek na inne z naszej półki, możemy zapoznać się z dziełami Pani Ireny, która jest autorką zbiorów „Wrocław, koty i ...Opowiadania prawie kryminalne”, „Do serca przytul kota”, kolaży, wyklejanki oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!.

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań

Niedosłuch: Wpływ na zdrowie i skutki społeczne

Termin: czwartek, 14 marca, godz. 11:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27 i 23

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

Opis: Zapraszamy na wyjątkową prelekcję, która będzie połączona z bezpłatnym badaniem słuchu. Podczas tego wydarzenia prowadząca będzie dzieliła się swoją wiedzą na temat niedosłuchu, omawiając jego wpływ na zdrowie oraz społeczne konsekwencje. Uczestnicy będą mieli okazję dowiedzieć się, jak dokładnie objawia się niedosłuch i jakie są jego skutki dla codziennego życia oraz zdrowia. Ponadto, zostaną omówione metody rehabilitacji słuchu oraz różne alternatywy leczenia, w tym rodzaje aparatów słuchowych i sposoby ich doboru. Protetyk przedstawi również znaczenie badań słuchu dla diagnozy i leczenia niedosłuchu, zapewniając możliwość uzyskania cennych informacji.

Prowadzenie: Magdalena Sacha, doświadczony protetyk słuchu z Amplifon Poland Sp. z o.o.

Warsztaty robienia palm wielkanocnych

Termin: poniedziałek, 18 marca, godz. 11:00

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: Zapraszamy na warsztaty tworzenia palm wielkanocnych, gdzie każdy uczestnik może wykorzystać swoją kreatywność i własne materiały. Przynieś ze sobą zielone gałązki, kwiaty, druty-wszystko, co Cię inspiruje! Podczas warsztatów wspólnie odkryjemy tajniki tradycyjnego rzemiosła, dzieląc się pomysłami i technikami. Stwórz niepowtarzalną palmę, która będzie ozdobą Twojego domu na nadchodzące święta Wielkanocne!

Prowadzenie: Grupa Aktywne Wrocławianki działająca przy WCRS-Wrocławskim Centrum Seniora

Projekt Wampiriada. Spotkanie na temat układu krążenia i potrzeby krwiodawstwa

Termin: wtorek, 19 marca, 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: W trakcie spotkania z seniorami prowadzący obalą mity na temat krwiodawstwa, opowiedzą o zdrowym stylu życia i jego pozytywnym wpływie na nasz organizm. Projekt ma za zadanie promować i uświadamiać potrzebę krwiodawstwa oraz edukować o szeroko pojętym temacie układu krążenia.

Prowadzenie: Klaudia Wawro, członkini Stowarzyszenia IFMSA Poland, koordynatorka projektu Wampiriada oraz studenci kierunku lekarskiego Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu

Rozliczenie e-PIT

Termin: wtorek, 19 marca, godz. 13:00

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: Spotkanie poświęcone rozliczeniu e-PIT, podczas którego uczestnicy dowiedzą się, jak korzystać z elektronicznego systemu rozliczeń podatkowych w prosty i efektywny sposób. Specjalista wyjaśni wszelkie wątpliwości i udzieli praktycznych wskazówek dotyczących wypełniania formularzy PIT online. W atmosferze przyjaznej i pomocnej będziemy wspólnie rozwiewać wszelkie obawy związane z tym tematem, aby uczynić go jak najbardziej przystępnym.

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

Dobór produktów medycznych, uzyskanie refundacji oraz dofinansowania

Termin: środa, 20 marca, 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: W ramach spotkania uczestnicy zostaną poinformowani o możliwościach uzyskania refundacji i dofinansowań, które mogą stanowić istotne wsparcie w trudnych momentach. Podczas prelekcji, seniorzy, ich rodziny oraz opiekunowie otrzymają cenne wskazówki dotyczące znajdowania pomocy w sytuacjach kryzysowych. Omówimy również, w jaki sposób odpowiedni sprzęt rehabilitacyjny i pomocniczy może znacząco ułatwić codzienne funkcjonowanie zarówno dla siebie, jak i dla bliskich.

Prowadzenie: Martyna Kamion i Sylwia Woźniak, specjaliści ds. dofinansowań i refundacji z Firmy DT Dolny Śląsk

Spotkania z książką: Dyskusyjny klub książkowy

Termin: środa, 20 marca, godz. 12:00 – 14:00

Miejsce: przy klimatycznym regale z książkami przy punkcie informacyjnym WRCS – WCS, pl. Dominikański 6, s. 27

Opis: To znakomita okazja do podzielenia się swoimi ulubionymi tytułami i zapoznania z rekomendacjami innych czytelników, a przede wszystkim do doświadczenia wspólnoty, jaką daje krąg ludzi, dzielący się przeżyciami umotywowanymi lekturą.

Czeka nas możliwość wymiany swoich książek na inne z naszej półki, możemy zapoznać się z dziełami Pani Ireny, która jest autorką zbiorów „Wrocław, koty i ...Opowiadania prawie kryminalne”, „Do serca przytul kota”, kolaży, wyklejanek oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!.

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczone bibliotekarka, autorka opowiadań

Spacer z Marzanną

Termin: czwartek, 21 marca, godz. 11:00

Miejsce: pętla tramwajowa na Oporowie, spacer wzdłuż Ślęzy w kierunku Nowego Dworu.

Wstęp bezpłatny.

Opis: Wydarzenie senioralne w ramach cyklu „Polskie obyczaje i tradycje”, które odbędzie się w malowniczym otoczeniu rzeki Ślęzy. Podczas naszego spaceru wzdłuż brzegów rzeki, będziemy zbierać materiały potrzebne do stworzenia „Marzanny” – symbolicznej kukły, którą tradycyjnie wrzucamy do wód, wierząc, że razem z nią odchodzi zima, ustępując miejsca wiosnie. W trakcie tego uroczystego spaceru zanurzymy się w atmosferze radości i śpiewu, witając wiosnę z otwartymi ramionami – symbolizowaną przez postać „Gaika”. Celebруемy razem przemijanie zimy i powitanie wiosny, otaczając się pięknem natury i tradycją.

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

Palmy wielkanocne w tradycji polskiej

Termin: piątek, 22 marca, godz. 11:00

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: Zapraszamy do uczestnictwa w wydarzeniu, które przeniesie nas w głąb bogatych polskich tradycji i obyczajów. W ramach cyklu „Polskie obyczaje i tradycje”, miłośnicy kultury i historii będą mieli wyjątkową okazję do zgłębienia zwyczajów otwierających okres radości Wielkanocy.

Naszym przewodnikiem w tej fascynującej podróży będzie grupa o-CAL-eni, która poprowadzi nas przez symboliczne znaczenie palm w polskiej tradycji. Wykonane z różnych roślin palmy, staną się dla nas odzwierciedleniem odrodzonego życia w przyrodzie, a także odniesieniem do duchowego przebudzenia. Dowiemy się również o tradycji zbierania gałązek malin i porzeczek już na początku Wielkiego Postu, co dodatkowo wzbogaci nasze zrozumienie tego kulturowego dziedzictwa. Spotkanie nie ograniczy się jedynie do wykładów – każdy z uczestników będzie miał okazję samodzielnie wykonać tradycyjną palmę pod czujnym okiem ekspertów. To nie tylko świetna okazja do rozwijania umiejętności artystycznych, ale także doskonałe miejsce do nawiązania kontaktu z innymi pasjonatami tradycji.

Przynosząc ze sobą własne materiały do wykonania palm, uczestnicy będą mieli szansę dzielić się swoją twórczością i kreatywnością. Gałązki, kwiaty – żywe lub sztuczne, bibuła – każdy może dostosować swoje materiały według własnego uznania, co sprawi, że każda palma będzie wyjątkowa.

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

Warsztaty wykonywania kartek świątecznych

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

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: Na warsztatach kartek świątecznych doświadczycie magii tworzenia, a my zapewnimy wszystkie potrzebne materiały, od twardych, białych i kolorowych kartek, po różnokolorową bibułę, kleje, nożyczki i świąteczne ozdoby. Razem odkryjemy pasję w tworzeniu unikalnych kartek, które będą wyjątkowym prezentem dla bliskich. Połączymy kreatywność z magią świąt, tworząc wyjątkowe dzieła, które przyniosą uśmiech na twarzach obdarowanych.

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka i autorka opowiadań

Egzystencja poszukująca sensu - spotkanie filozoficzne

Termin: środa, 27 marca, godz. 10:30

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: W poprzednich edycjach Warsztatów filozoficznych zgłębialiśmy tajniki budzenia myślenia i refleksji nad sensem istnienia. Teraz, w kolejnej odsłonie zatytułowanej „Egzystencja poszukująca sensu”, kontynuujemy naszą filozoficzną podróż. Odpowiemy pytania, które skłonią nas do zadawania kolejnych, prowadząc nas przez fascynującą labirynt refleksji nad naszym życiem.

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

Spotkania z książką: Dyskusyjny klub książkowy

Termin: środa, 28 marca, godz. 12:00 – 14:00

Miejsce: przy klimatycznym regale z książkami przy punkcie informacyjnym WRCS – WCS, pl. Dominikański 6, s. 27

Opis: To znakomita okazja do podzielenia się swoimi ulubionymi tytułami i zapoznania z rekomendacjami innych czytelników, a przede wszystkim do doświadczenia wspólnoty, jaką daje krąg ludzi, dzielący się przeżyciami umotywowanymi lekturą.

Czeka nas możliwość wymiany swoich książek na inne z naszej półki, możemy zapoznać się z dziełami Pani Ireny, która jest autorką zbiorów „Wrocław, koty i ...Opowiadania prawie kryminalne”, „Do serca przytul kota”, kolaży, wyklejanek oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!.

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań



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 11.03, 25.03 o godz. 18:40

Prasa

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 28.02.2024)

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

71 344 44 44

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl