



Harmonogram wydarzeń w WCRS Wrocławskie Centrum Seniora

12 - 31 października 2022 r.

Ziołowa Apteczka Kawonu

Termin: 12.10.2022, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz i Tomasz Biskupski, specjaliści ds. Marketingu KAWON - Sekrety Ziołowej Natury

Wydarzenie zorganizowane jest w ramach Wrocławskich Dni Seniora 2022.

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

Psychologiczny poradnik - zajęcia stacjonarne

Termin: 12.10.2022, godz. 13:00

Temat spotkania: „Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i asertywności. Warsztaty”

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

Prowadzący: Dawid Zieliński, psycholog

Mają w większym stopniu charakter warsztatowy, opierają się na wspólnej rozmowie oraz ćwiczeniach komunikacyjnych w parach i małych grupach. Są okazją do wzajemnego poznawania się i wspierania.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44, 668 010 360,

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

<http://www.seniorzy.wroclaw.pl/node/648>

Spacerem po wrocławskim Rynku – Rynek w perspektywie historycznej

Termin: 13.10.2022, zbiórka godz. 11:00

Prowadzenie: Paweł Grąbczewski, Straż Miejska Wrocławia

Miejsce: Zbiórka przy Fontannie w Rynku

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

<http://www.seniorzy.wroclaw.pl/wycieczka-rynek-wroclawski>

Wiwat Senior – wieczorek taneczny

Termin: 13.10.2022, godz. 16:00

Organizator: Klub Seniora „Magnolia”

Miejsce: Klub Seniora „Magnolia”, ul. Wojrowicka 58, Liceum Ogólnokształcące XV

Obowiązują zapisy, tel. 727 901 278.

Dostępność do rehabilitacji domowej dla osób starszych i niepełnosprawnych

Termin: 14.10.2022, godz. 13:00

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

Prowadzenie: dr Tomasz Kabała, specjalista fizjoterapii, dyrektor Niepublicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej „Creator” we Wrocławiu.

Rehabilitacją w warunkach domowych obejmowane są osoby, które ze względu na stopień niepełnosprawności nie mogą dotrzeć do placówek rehabilitacji ambulatoryjnej, a wymagają rehabilitacji. Świadczenia, które są oferowane obejmują poradę lekarza specjalisty w warunkach domowych oraz program rehabilitacji.

W ramach rehabilitacji fizjoterapeuta w zależności od wskazań lekarskich, realizuje indywidualny program w domu chorego zgodnie z katalogiem świadczeń, naukę samoobsługi i samodzielności funkcjonowania, oraz szkoli rodzinę w wykonywaniu ćwiczeń.

Wydarzenie zorganizowane jest w ramach Wrocławskich Dni Seniora 2022.

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

<http://www.seniorzy.wroclaw.pl/dostepnosc-do-rehabilitacji>

Odrębności chorowania w starości – prezentacja oferty leczenia w Szpitalu Vratislavia Medica

Termin: 14.10.2022, godz. 10:00

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

Prowadzenie: dr Edyta Karasek, geriatra, internista, specjalista chorób wewnętrznych z ponad dwudziestoletnim doświadczeniem w pracy z pacjentami

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

<http://www.seniorzy.wroclaw.pl/odrebnosci-chorowania-w-starosci>

Spotkanie autorskie Barbary Iwanowskiej

Termin: 17.10.2022, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Barbara Iwanowska (grupa aktorsko-reżyserska) i przyjaciele

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

Poradnik Psychologiczny – spotkania online

Termin: 19.10.2022, godz. 13:00

Temat spotkania: „Przeżywanie smutku i żałoby po stratach”

Prowadzący: Dawid Zieliński, psycholog

Zajęcia poruszają tematykę dbania o swoje zdrowie psychiczne oraz nawiązywania i podtrzymywania satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Oprócz części wykładowej, na zajęciach obecna jest przestrzeń na rozmowę, uzyskanie wsparcia od innych oraz uczestnictwo w ćwiczeniach relaksacyjnych i medytacyjnych.

Jak dostać się na zajęcia?

Zajęcia mają miejsce na Platformie e-learningowej Korbank. Należy kliknąć w podany link na zajęcia, który przeniesie Państwa na stronę Korbank, następnie wpisać swoje imię i kliknąć „dalej” oraz kliknąć w „używam mikrofonu” oraz potwierdzić wszystkie zgody (na używanie mikrofonu).

Osoby, które mogą potrzebować pomocy przy wejściu na stronę, zapraszamy zawsze pół godziny przed każdym spotkaniem. Pomożemy Państwu w poradeniu sobie z wejściem na spotkanie.

Telefon : 71 344 44 44

Zapraszamy! Na spotkania można dołączyć w każdym momencie

<http://www.seniorzy.wroclaw.pl/node/396>

Zapraszamy na warsztat pt. „Jesienne stylizacje”

Termin: 20.10.2022, godz. 13:30

Prowadzenie: Agnieszka Fabczyńska, Mary Kay oraz Agnieszka Majcher – Showroom – Studio Kreowania Wizerunku

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

<http://www.seniorzy.wroclaw.pl/jesienne%20stylizacje>

Wrocław bezgotówkowy - raz spróbujesz, pokochasz na zawsze!

Termin: 24.10.2022, godz. 11:00 – 12:00

Termin: 24.10.2022, godz. 12:15 – 13:15

Bezpieczne płatności bezgotówkowe. Główny zarys planowanego wykładu dot. bezpieczeństwa płatności bezgotówkowych:

1. Jak bezpiecznie założyć konto bankowe przez internet.

2. Jak bezpiecznie dokonać bezgotówkowo opłaty za usługi miejskie.
3. Jak bezpiecznie zrobić zakupy przez internet.

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

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

Psychologiczny poradnik - zajęcia stacjonarne

Termin: 26.10.2022, godz. 13:00

Temat spotkania: „Przeżywanie smutku i żałoby po stratach (warsztaty/elementy grupy wsparcia)“

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

Prowadzący: Dawid Zieliński, psycholog

Mają w większym stopniu charakter warsztatowy, opierają się na wspólnej rozmowie oraz ćwiczeniach komunikacyjnych w parach i małych grupach. Są okazją do wzajemnego poznawania się i wspierania.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, 668 010 360,

e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl; <http://www.seniorzy.wroclaw.pl/node/648>

Obudź myślenie – spotkania filozoficzne

Termin: 26.10.2022 godz. 10:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 23

Temat spotkania „Umiejętność życia a sens życia”.

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

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

Zdrowie od kuchni - -zajęcia stacjonarne

Termin: 28.10.2022 godz. 10:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27, (wejście od ul. Janickiego).

Prowadzenie: Magdalena Szyszka-Barycka – dietetyk kliniczny

Zdrowie od kuchni to spotkania związane z żywieniem, zbilansowaną i urozmaiconą dietą.

Zajęcia odbywają się również stacjonarnie. Najbliższy temat to „Dieta od kuchni”.

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

„Krajobraz” - wystawa fotograficzna

Termin: do 21.10.2022

w poniedziałki w godz. 10:00 - 12:00

w środy, czwartki i piątki w godz. 9:00 – 15:00

Miejsce: WCRS - Przestrzeń Trzeciego Wieku, pl. Solidarności 1/3/5, IV piętro, aula

Autorami 32 prac są uczestnicy cyklu warsztatów fotograficznych na temat pejzażu, które prowadził Marek Bułaj artysta fotograf.

Grupa spotykała się od czerwca do września br. we WCRS - Wrocławskim Centrum Seniora, wykazując się ogromnym zaangażowaniem w kreowaniu kompozycji. Zajęcia realizowane były zarówno stacjonarnie jak i w terenie.

Autorzy prac fotograficznych:

Grażyna Borcz – Juniewicz

Halina Witkowska

Elżbieta Szereda

Gabriela Orłowska

Elżbieta Pendolska

Joanna Zarzycka

Alicja Glapińska



<http://www.seniorzy.wroclaw.pl/krajobraz-wystawa-fotograficzna>

Obrazy haftowane

Termin: do 31.10.2022

Miejsce: Przed•Pokój H13, ul. A. Hercena 13.

Prace Haliny Postupalskiej to ręcznie haftowane obrazy, pochodzące z olbrzymiej prywatnej kolekcji dzieł. Każdy obraz wykonany jest z niebywałą dbałością o szczegóły i z sercem.

Wystawę zorganizowaliśmy we współpracy z Przed•Pokój H13 oraz Dzienny Dom Senior+ w Oleśnicy.

Serdecznie dziękujemy i zapraszamy na wystawę!

<http://www.seniorzy.wroclaw.pl/obrazy-haftowane>

Seniorzy w Mediach

Audycje radiowe w Radiu Rodzina:

- Radiowy Klub Seniora, emisja w poniedziałki: 17.10; 24.10; 31.10 o godz. 14:05
- Oblicza Wrocławia w tematach senioralnych w piątki: 14.10; 21.10; 28.10 o godz. 17:10

Program telewizyjny w TV Echo 24

- Kalejdoskop Seniora emisja w poniedziałki: 10.10; 31.10 o godz. 18:40 (emisja 2 x w miesiącu)

Prasa

- Gazeta Senior – miesięcznik (26.10).

