



Harmonogram wydarzeń w WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora 1 - 30 listopada 2022 r.

Zapraszamy na warsztaty pt. „Jesienna pielęgnacja skóry dojrzałej”

Termin: 08.11.2022, godz. 13:00

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



Zdrowie od kuchni - zajęcia on-line

Termin: 08.11.2022 godz. 10:30

Temat spotkania: Czy potrzebujesz 8 szklanek wody dziennie? Czy pozostałe płyny: soki, herbata nawadniają nasz organizm?

Prowadząca: Magda Szyszka-Barycka – dietetyk kliniczny

Miejsce: platforma e-learningowa Akademia Korbank

Link na zajęcia <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-222-jnw>

Udział w zajęciach online jest bezpłatny.

Na zajęcia można dołączyć w każdym momencie.

Poradnik Psychologiczny – spotkania online

Termin: 09.11.2022, godz. 13:00

Temat spotkania: „Kondycja psychiczna – co świadczy o zdrowiu, a co o chorobie?”

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 poradzeniu sobie z wejściem na spotkanie.

Telefon: 71 344 44 44.

Zapraszamy!

Na spotkania można dołączyć w każdym momencie

Ziołowa Apteczka Kawonu dla Seniora

Termin: 14.11.2022, godz. 10:00

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

Zdrowie od kuchni - zajęcia on-line

Termin: 15.11.2022 godz. 10:30

Temat spotkania: Kawa i herbata - jak wpływają na nasze zdrowie?

Prowadząca: Magda Szyszka-Barycka – dietetyk kliniczny

Miejsce: platforma e-learningowa Akademia Korbank

Link na zajęcia <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-222-jnw>

Udział w zajęciach online jest bezpłatny.

Na zajęcia można dołączyć w każdym momencie.

Psychologiczny poradnik - zajęcia stacjonarne

Termin: 16.11.2022, godz. 13:00

Zajęcia stacjonarne rozwijające świadomość samego siebie i umiejętności komunikacji interpersonalnej (warsztaty z elementami 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: 71 344 44 44, 668 010 360,

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

Spacerem po wrocławskim Rynku – Rynek w perspektywie historycznej

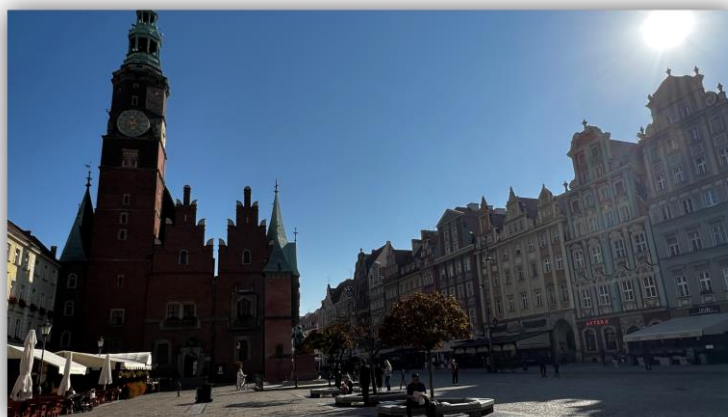
Termin: 16.11.2022, zbiórka godz. 10:00

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



Zdrowie od kuchni - zajęcia on-line

Termin: 17.11.2022 godz. 10:30

Temat spotkania: Spokojny sen - czy to co spożywamy może wpływać na jakość snu?

Prowadząca: Magda Szyszka-Barycka – dietetyk kliniczny

Miejsce: platforma e-learningowa Akademia Korbank

Link na zajęcia <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-222-jnw>

Udział w zajęciach online jest bezpłatny.

Na zajęcia można dołączyć w każdym momencie.

Ziemia Święta w czasach Jezusa – Judea

Termin: 21.11.2022, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Prowadzenie: Stefan Iwański, emerytowany nauczyciel, przewodnik i podróżnik Wstęp bezpłatny.

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

Zdrowie od kuchni - zajęcia on-line

Termin: 22.11.2022 godz. 10:30

Temat spotkania: Ostatni posiłek - kolacja - kiedy jeść, co jeść czy może lepiej go ominąć?

Prowadząca: Magda Szyszka-Barycka – dietetyk kliniczny

Miejsce: platforma e-learningowa Akademia Korbank

Link na zajęcia <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-222-jnw>

Udział w zajęciach online jest bezpłatny.

Na zajęcia można dołączyć w każdym momencie.

Dzień Życzliwego Seniora i Seniorki

Termin: 22.11.2022, godz. 11:00

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

Prowadzący: Małgorzata Rosak z Grupą Aktywne Wrocławianki

Wstęp bezpłatny.

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

Jak ochronić majątek rodziny - spotkanie z notariuszem

Termin: 22.11.2022, godz. 13:30

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

W trakcie spotkania dowiedzie się Państwo: jak ochronić majątek rodziny i firmy, jak rozwiązać sprawy związane z dziedziczeniem, testamentem, podziałem majątku czy zakupem nieruchomości.

Prowadzący: Paweł Kubala, notariusz

Wstęp bezpłatny.

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

Poradnik Psychologiczny – spotkania online

Termin: 23.11.2022, godz. 13:00

Temat spotkania: „Określanie własnych wartości i zaangażowanie w ich realizację”

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

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 poradzeniu sobie z wejściem na spotkanie.

Telefon : 71 344 44 44. Zapraszamy! Na spotkania można dołączyć w każdym momencie

Obudź myślenie – spotkania filozoficzne

Termin: 23.10.2022 godz. 10:00

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

Temat spotkania:

„Szukam, szukania mi trzeba” (W. Belon)

„Jest w każdym słowie światła błysk” (L. Cohen) – interpretacje poetyckie

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

Zapraszamy na warsztaty pt. „Jak przygotować dojrzałą skórę do zimy”

Termin: 24.11.2022, godz. 11:00

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

Programy profilaktyczne z Future Meds

Termin: 24.11.2022, godz. 14:00

Spotkanie na temat badań klinicznych i programów profilaktycznych

Prowadzenie: Mariusz Augustyniak, specjalista ds. kluczowych kontaktów klinicznych z Future Meds

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



Zdrowie od kuchni - zajęcia stacjonarne

Termin: 25.11.2022 godz. 10:00

Temat spotkania: Hiperlipidemia - czy zmiana żywienia może pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu i trójglicerydów?

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

Prowadzenie: Magdalena Szyszka-Barycka – dietetyk kliniczny

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

Zdrowie od kuchni - zajęcia on-line

Termin: 29.11.2022 godz. 10:30

Temat spotkania: Sprawdź się dietetycznie - quiz wiedzy i praktyczne wskazówki.

Prowadząca: Magda Szyszka-Barycka – dietetyk kliniczny

Miejsce: platforma e-learningowa Akademia Korbank

Link na zajęcia <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-222-jnw>

Udział w zajęciach online jest bezpłatny.

Na zajęcia można dołączyć w każdym momencie.

Psychologiczny poradnik - zajęcia stacjonarne

Termin: 30.11.2022, godz. 13:00

Temat spotkania: „Moje życie i to co chcę w nim zmienić” (warsztaty z elementami 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: 71 344 44 44, 668 010 360,
e-mail: karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl

Warsztaty robienia świątecznych stroików na groby

Termin: 02.12.2022, godz. 10:00

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

Prowadzący: Małgorzata Rosak z Grupą Aktywne Wrocławianki

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

Szczęśliwi w Tańcu – spotkania online

Termin: każdy wtorek i czwartek o godz. 12:00

Prowadzący: Joanna Stanisławska – instruktor tańca i rekreacji ruchowej od lat prowadzi zajęcia taneczno-ruchowe dla seniorów w autorskich formułach: Taniec dla zdrowia i Szczęśliwi w Tańcu.

Specjalne lekcje opracowane dla seniorów obejmują prozdrowotny ruch i dużą dawkę tanecznej serotoniny.

Jak dostać się na zajęcia?

Zajęcia mają miejsce na Platformie e-learningowej Korbank. Należy kliknąć w podany link na zajęcia <https://wcrs.akademia.korbank.pl/kal-xae-c7w>, 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 poradzeniu sobie z wejściem na spotkanie.

Telefon : 71 344 44 44. Zapraszamy! Na spotkania można dołączyć w każdym momencie

Seniorzy w Mediach

Audycje radiowe w Radiu Rodzina:

- Radiowy Klub Seniora, emisja w poniedziałki: **7.11; 14.11; 21.11; 28.11 o godz. 14:05**
- Oblicza Wrocławia w tematach senioralnych w piątki: **4.11; 18.1.; 25.11 o godz. 17:10**

Program telewizyjny w TV Echo 24

- Kalejdoskop Seniora emisja w poniedziałki: **14.11; 28.11 o godz. 18:40** (emisja 2 x w miesiącu)

Prasa

- Gazeta Senior – miesięcznik (**24.10**).

Znajdziesz nas również na:

www.seniorzy.wroclaw.pl

oraz w sieciach społecznościowych:

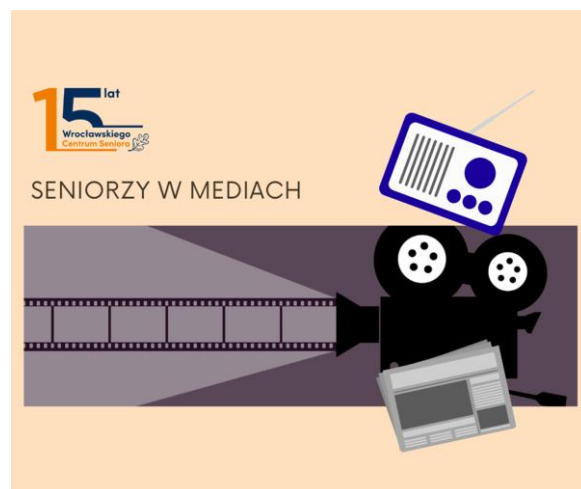
www.facebook.com/centrum.seniora

Kontakt tel.:

71 344 44 44

71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl



Wydarzenia organizowane przez Partnerów WCRS

Bakariada 4

Termin: 5-6. 11.2022 godz. 15:00 - -20:00

Miejsce: Centrum Kultury i Edukacji Bakara we Wrocławiu, ul. Różan 4-6.

W ramach Bakariady 4 odbędzie się przegląd twórczości artystycznej pt. „My Wrocławianie – Kobiety pięciu kontynentów”.

Bilety wstępu są bezpłatne dla wszystkich od 24 października można odbierać w CKiE Bakara ul. Różana 4/6 w dniach od poniedziałku do czwartku w godz. 10:00-20:00 aż do wyczerpania miejsc (ilość biletów ograniczona).

Szczegóły na Bakariada 4 – już 5-6 listopada 2022! – Centrum Kultury i Edukacji – BAKARA



Radosna Parada Niepodległości

Termin: 11.11.2022 godz. 10:00

Miejsce: pl. Wolności we Wrocławiu

W związku z nadchodzącym Narodowym Świętem Niepodległości Centrum Historii Zajezdnia serdecznie zaprasza Państwa do udziału w Radosnej Paradzie Niepodległości, która odbędzie się 11 listopada o godzinie 10.00 na trasie pl. Wolności – Centrum Historii Zajezdnia.

W paradzie wezmą udział grupy artystyczne, orkiestry dęte, grupy rekonstrukcyjne, zabytkowe samochody (w tym zabytkowy autobus Ogórek) oraz najważniejsi uczestnicy parady – mieszkańcy Wrocławia, w tym uczniowie wrocławskich szkół, biorący udział w konkursie na najbarwniejszy korowód.

Aby tradycji stało się za dość, o godz. 12.00 na placu przed Centrum Historii Zajezdnia uczestnicy Parady wezmą udział w międzynarodowej akcji „Niepodległa do Hymnu” i wspólnie odśpiewają hymn, a pół godziny później odbędzie się koncert pieśni patriotycznych. Znajdzie się także coś dla fanów motoryzacji – o 14.00 rozpocznie się pokaz zabytkowych samochodów.