



Harmonogram wydarzeń w WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora 1 - 31 grudnia 2022 r.

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

Bezpieczne bankowanie i oferta dla seniora na zimowe wieczory

Termin: 07.12.2022, godz. 10:00

Prowadzenie: Sylwia Szelachowska (Dyrektor Oddziału), Monika Żak - Bank Credit Agricole, Oddział 127, Wrocław ul. Jedności Narodowej 71

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

„Makijaż świąteczny”

Termin: 08.12.2022, 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

Zwiedzanie Sali Sesyjnej

Termin: 13.12.2022, 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

Oprowadzanie po Sali Sesyjnej może zostać odwołane z przyczyn niezależnych od Organizatora.

Ziemia Święta: Samaria i Galilea

Termin: 15.12.2022, 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

Zrozumieć Alzheimera – prelekcja dotycząca chorób

Termin: 19.12.2022, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Ewa Duda, Fundacja KtoTo – Zrozumieć Alzheimera

Wstęp bezpłatny.

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 do 17 grudnia.

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





Grudzień z Wrocławskim Centrum Seniora

Punkt Informacyjny czynny:
poniedziałek - piątek
godz. 9:00 - 15:00



Seniorzy w Mediach

Audycje radiowe w Radiu Rodzina:

- Radiowy Klub Seniora, emisja w poniedziałki: **5.12; 12.12; 19.12; o godz. 14:05**
- Oblicza Wrocławia w tematach senioralnych w piątki: **2.12; 9.12.; 16.12 o godz. 17:10**

Program telewizyjny w TV Echo 24

- Kalejdoskop Seniora emisja w poniedziałki: **05.12; 19.12** o godz. 18:40 (emisja 2 x w miesiącu)

Prasa

- Gazeta Senior – miesięcznik (**15.12**).

Znajdziesz nas również na:

www.seniorzy.wroclaw.pl

oraz w sieciach społecznościowych:

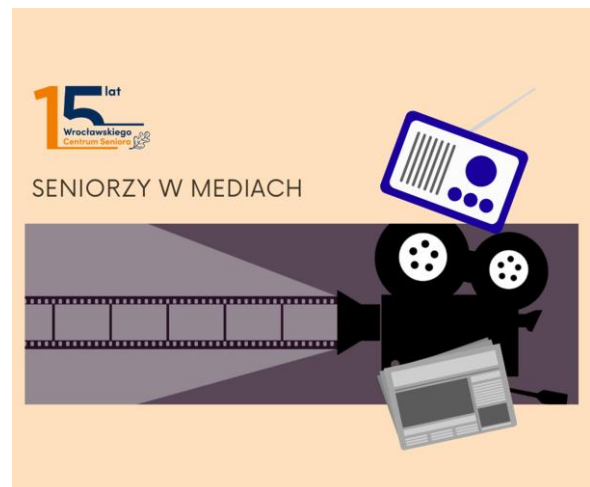
www.facebook.com/centrum.seniora

Kontakt tel.:

71 344 44 44

71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl



Wydarzenia organizowane przez Partnerów WCRS

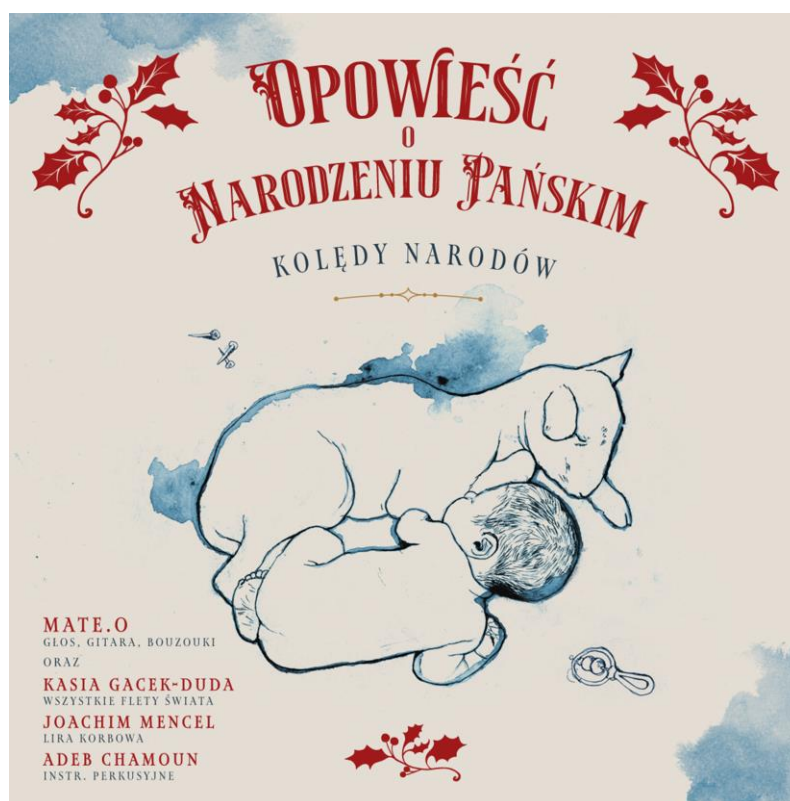
Kolędy Narodów

Termin: 10. 12.2022 godz. 18:00

Miejsce: Centrum Kultury Agora we Wrocławiu, ul. Serbska 5a.

Kolędy wielu kultur o bogatych tradycjach muzycznych, w wykonaniu Mate.O - Mateusza Otremby - wszechstronnego muzyka, dyrektora artystycznego Betlejem w Polsce. Podczas koncertu usłyszymy wiele etnicznych instrumentów - lila korbowa, bouzouki, czy flety pochodzące ze wszystkich stron świata.

Cześć z tych wspaniałych bożonarodzeniowych hymnów zostało przełożonych z najstarszych języków świata, niektórych już nie używanych, a będących zabytkiem kultury narodów i regionów. Muzycy wykonują w polskich tłumaczeniach m.in. kolędy ukraińskie, angielskie, niemieckie, irlandzkie, sycylijskie i również te, które znamy bardzo dobrze, nasze polskie.



Uszyj z nami serce od serca

Termin: 3. 12.2022 godz. 11:00 --18:00

Miejsce: Na terenie Alei Bielany

Święta to nie tylko czas otrzymywania prezentów, ale też obdarowywania nimi innych.

Stowarzyszenie Grupa z Pasją oraz Aleja Bielany wrocławskie zapraszają 3 grudnia od 11.00 do 18.00 do udziału w akcji szycia poduszek dla amazoнок „Serce od serca”.

„Serce od serca” to ogólnopolska inicjatywa, polegająca na wspólnym szyciu poduszek, które wspomagają proces rehabilitacji kobiet po mastektomii. Na terenie Alei Bielany staną specjalnie przygotowane stoły z maszynami, przy których każdy będzie mógł uszyć poduszkę w kształcie serca, a następnie ją wypełnić. Nie trzeba mieć ze sobą materiałów, te zapewniła IKEA. Wszystkie poduszki przekazane zostaną do Dolnośląskiego Centrum Onkologii.

Kształt poduszki ma duże znaczenie. Umieszczane pod pachą, przyspieszają proces gojenia się i wspomagają zanik powstałych po operacji obrzęków i opuchlizn. Minimalizują także urazy i zmniejszają napięcie barku. Przede wszystkim jednak mogą być symbolem wsparcia dla kobiet, podejmujących walkę z chorobą, a także prezentem świątecznym, który wywoła uśmiech na ich twarzach.

Akcja ma na celu zarówno wsparcie amazoнок z Dolnego Śląska, ale też zwiększenie świadomości chorób onkologicznych. Dlatego też w dniu wydarzenia na parkingu przed Aleją Bielany stanie cytobus, w którym kobiety będą mogły bezpłatnie się przebadać.

