

Harmonogram wydarzeń w WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora

1-28 lutego 2023 r.

Naturalna suplementacja czyli rozmowy o zdrowiu i aloesie

Termin: Piątek, 3 lutego 2023 r. na godz. 11:00

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

Prowadzący: Bogusława Franczak, Forever Aloes.

Opis: Jak dobrać odpowiednie suplementy dla kobiet, mężczyzn czy też dzieci, jak zadbać o swoją odporność stosując unikalne mieszanki dobrane indywidualnie dla każdego - na te i wiele innych pytań uzyskamy odpowiedź na spotkaniu.

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

Senior Fit – spotkanie z dietetykiem

Termin: wtorek, 7 lutego, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Magdalena Szyszka-Barycka, dietetyk kliniczny.

Opis: Pierwsze spotkanie z cyklu Senior Fit ma na celu wyjaśnienia celu spotkań. Uczestnicy zostaną zważeni z uwzględnieniem zawartości tkanki tłuszczowej całkowitej i wisceralnej w ciele. Zostaną pobrane pomiary obwodów ciała.

Na podstawie wyników zostaną oszacowane wskaźniki: BMI, WHR, obwód pasa, nauka w jaki sposób prowadzić dzienniczek żywieniowy. W miarę możliwości seniorzy zostaną poproszeni o dostarczenie dzienniczków żywieniowych przed drugim spotkaniem np. mailowo.

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

mLegitymacja – nowoczesne rozwiązanie

Termin: czwartek, 9 lutego, godz. 10:00

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

Prowadzący: Joanna Małolepszy, koordynator ds. komunikacji społecznej i edukacji z wrocławskiego Oddziału ZUS.

Opis: Od stycznia 2023 roku każdy emeryt i rencista otrzyma elektroniczną wersję legitymacji ZUS – mLegitymację.

Będzie ona dostępna na każdym urządzeniu mobilnym z dostępem do internetu (np. smartfonie), przy użyciu bezpłatnej aplikacji mObywatel. Legitymacje w formie plastikowej pozostają ważne.

W jaki sposób ją założyć i jak dodać mLegitymację w aplikacji mObywatel.

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

Wędrówka po Dolnym Śląsku czyli spotkanie podróżnicze

Termin: piątek, 10 lutego, godz.11:00

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

Prowadzący: Stefan Mizia, emerytowany nauczyciel, podróżnik i muzyk.

Opis: Będą prezentowane ciekawe i nieodkryte miejsca na Dolnym Śląsku.

Wstęp bezpłatny.

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

Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci

Termin: poniedziałek, 13 lutego, godz.12:00

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

Prowadzący: Balbina Bujak, koordynator wolontariatu.

Opis: Prezentacja działalności Fundacji oraz sylwetek podopiecznych. Omówienie możliwości podjęcia wolontariatu w fundacji.

Wstęp bezpłatny.

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

Senioralne Walentynki. Spotkanie poetycko - muzyczne

Termin: wtorek, 14 lutego, godz.15:00

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

Prowadzący: Ewa Rapacz, lider Grupy o-CAL-eni.

Opis: Grupa o-CAL-eni aktywnie działająca przy WCRS-Wrocławskim Centrum Seniora zaprezentuje wyjątkowe wiersze miłosne oraz znane i lubiane utwory muzyczne kojarzone ze świętem zakochanych.

Wstęp bezpłatny.

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

Poradzę sobie ze stresem - warsztaty z rozwoju osobistego

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

Prowadzący: Ewa Kuzilek-Sekścińska, pedagog, mediator, coach, doradca zawodowy.

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

Opis: Pierwsze spotkanie z cyklu warsztatów poświęconych rozwojowi osobistemu.

Podczas pierwszego spotkania dowiemy się co to jest stres i dlaczego jest „groźny” oraz co wywołuje sytuacje stresowe i jak sobie z nim radzić.

Wstęp bezpłatny.

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

Ziemia święta za czasów Jezusa i Jerozolima – spotkanie podróżnicze

Termin: piątek, 17 lutego, godz.11:00

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

Prowadzący: Stefan Iwański – emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik

Wstęp bezpłatny.

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

Sposoby racjonalnego gospodarowania odpadami - warsztaty Ekosystem

Termin: poniedziałek, 20 lutego, godz.11:00

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

Prowadzący: Kornelia Cypryjańska-Perucka, edukatorka ekologiczna.

Opis: W trakcie spotkania odpowiemy na pytania:

- jak wygląda segregacja odpadów
- jak ograniczyć ilość odpadów codziennym życiu
- jak oszczędzać zasoby i surowce
- kompostowanie bio-odpadów
- praktyki na bycie ekologicznym.

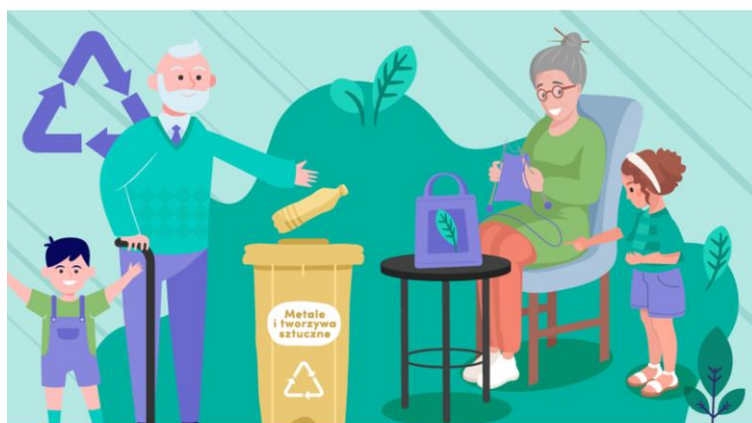
Wstęp bezpłatny.

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



Ekolandia.edu
Edukacja Ekologiczna

ekosystem



Wędrownka po Polsce czyli spotkanie podróżnicze

Termin: wtorek, 21 lutego, godz.11:00

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

Prowadzący: Stefan Mizia, emerytowany nauczyciel, podróżnik i muzyk.

Wstęp bezpłatny.

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

Naturalna pielęgnacja czyli rozmowy o zdrowiu i aloesie

Termin: czwartek, 23 lutego 2023 r. na godz. 11:00

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

Prowadzący: Bogusława Franczak, Forever Aloes.

Wstęp bezpłatny.

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

Bądź piękna na Dzień Kobiet – pielęgnacja cery i makijaż

Termin: piątek, 24 lutego, godz. 11:00

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

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

Opis: W jaki sposób zadbać i pielęgnować swoją twarz, aby utrzymać skórę w zdrowej kondycji oraz jak skutecznie zminimalizować oznaki starzenia. Podczas warsztatów powiemy jak powinna wyglądać codzienna pielęgnacja twarzy oraz dowiemy się o zasadach dbania o skórę. A wszystko to będzie zakończone profesjonalnym makijażem.

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

Nadciśnienie tętnicze - konsultacje z dietetykiem

Termin: poniedziałek, 27 lutego, godz. 09:00 – 16:00

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

Prowadzący: Sandra Juszczyk, dietetyk kliniczny

Opis: Spotkanie odbywa się w ramach Ogólnopolskiej Akcji Profilaktyki i Leczenia Nadciśnienia. W ramach tego przeprowadzone zostaną indywidualne konsultacje dietetyczne wraz z kompletem materiałów edukacyjnych - zaleceniami i przykładową dietą, wykonany zostanie pomiar ciśnienia, analiza składu ciała, a także zostaną Państwu zlecone ewentualne badania laboratoryjne, które warto byłoby wykonać.

Wstęp bezpłatny. Liczba miejsc ograniczona!

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

Seniorzy w Mediach

Audycje radiowe w Radiu Rodzina:

Radiowy Klub Seniora, emisja w poniedziałki: 30.01, 06.02; 13.02; 20.02; 27.02 o godz. 14:05

Oblicza Wrocławia w tematach senioralnych w piątki: 03.02; 10.02.; 17.02; 24.02 o godz. 17:10

Program telewizyjny w TV Echo 24

Kalejdoskop Seniora emisja w poniedziałki: 06.02; 20.02; o godz. 18:40 (emisja 2 x w miesiącu)

Prasa

Gazeta Senior – miesięcznik ().

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

Kontakt tel.:

71 344 44 44

71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl