

# Harmonogram wydarzeń w WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

## 1-30.11.2023

**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

### Opowieści ruchem pisane – nordic walking

**Termin:** Park Zachodni - poniedziałek, środa, godz. 10:00 – 12:00

**Termin:** Park Szczytnicki - wtorek, piątek, godz. 11:00 – 13:00

Wstęp bezpłatny. Szczegóły: tel.: 537 036 533 – Teresa Tadeuszyk

Opis: Projekt „Opowieści ruchem pisane...” to prawidłowa postawa, koordynacja ruchowa, koncentracja, usprawnianie pamięci poprzez zastosowanie techniki nordic walking.

Prowadzenie: Prowadzący: Teresa Tadeuszyk - lider senioralny, mgr rehabilitacji ruchowej

### Życzliwy Senior i Życzliwa Seniorka - konkurs

**Termin nadsyłania zgłoszeń: do piątku 17.11.2023 r.**

Zapraszamy do zapoznania się z regulaminem konkursu dostępnym na stronie [www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl)

Czekamy na zgłoszenia w wersji elektronicznej lub papierowej na adres:

e-mail: [kamila.polanska@wcrs.pl](mailto:kamila.polanska@wcrs.pl)

tel. 71 772 49 13

osobiście lub pocztą do siedziby WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, pokój 28.

Opis: Celem konkursu jest wyłonienie pięciu najżyczliwszych Seniorów z Wrocławia. Projekt ma na celu promowanie postaw empatycznych wspierających najstarszych, niesamodzielnych mieszkańców Wrocławia. Powstał z inicjatywy samych seniorów, którzy z okazji Światowego Dnia Życzliwości pragną wyróżnić kolegów i koleżanki Seniorów, na co dzień odznaczających się życzliwością, wyrozumiałością, dobrocią i uśmiechem. Zapraszamy do udziału w konkursie i czekamy na zgłoszenia!

**Finał** konkursu odbędzie się **24.11.2023 r. godz. 13:00** w WCRS-WCS pl. Dominikański 6, pokój 27.

### Warsztaty genealogiczne

**Termin: poniedziałek, 6 listopada, godz. 09:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: [karta.seniora@wcrs.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)

Opis: Uczestnicy zajęć dowiedzą się jak korzystać z różnych źródeł archiwalnych, pomocnych przy ustaleniu pochodzenia danej osoby i zbadania swojego rodu.

Prowadzenie: Mariola Jarocka specjalista z zakresu ochrony dziedzictwa kultury materialnej i pozamaterialnej.

### Pielęgnacja skóry przed zimą

**Termin: wtorek, 7 listopada, godz. 11:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mailowo: [karta.seniora@wcrs.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)

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 w sezonie zimowym.

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

### Warsztaty dla zdrowia i urody: produkty aloesowe

**Termin: czwartek, 9 listopada, godz. 11:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: [karta.seniora@wcrs.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)

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.

Prowadzenie: Bogusława Franczak, Forever Aloes

### **Zaduszki Artystyczne.**

Spotkanie poświęcone pamięci wybitnych artystów kina takich jak Sylwester Chęciński, Jan Nowicki, Piotr Machalica, Zygmunt Malanowicz i Bronisław Cieślak.

**Termin: piątek, 10 listopada, godz. 18:00**

Miejsce: OH•KINO, ul. Powstańców Śląskich 2-4

Wstęp bezpłatny, obowiązują zaproszenia, które można odebrać **od 31.10.2023 r.** w WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora, na placu Dominikańskim 6, w pokoju nr 15.

Tel: 71 344 44 44.

Opis: Podczas spotkania uczestnicy będą mieli możliwość usłyszeć niezwykle opowieści o życiu i twórczości niezapomnianych reżyserów i aktorów.

Prowadzący: Stanisław Dzierniejko dziennikarz z udziałem Roberta Gonery i Waldemara Krzystka.

### **Warsztaty genealogiczne**

**Termin: poniedziałek, 13 listopada, godz. 09:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

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

Opis: Uczestnicy zajęć dowiedzą się jak korzystać z różnych źródeł archiwalnych, pomocnych przy ustaleniu pochodzenia danej osoby i zbadania swojego rodu.

Prowadzenie: Mariola Jarocka specjalista z zakresu ochrony dziedzictwa kultury materialnej i pozamaterialnej.

### **ABC Portretu - warsztaty fotograficzne (grupa zamknięta)**

**Termin: poniedziałek, 13 listopada, godz. 09:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

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

Opis: Podczas tego cyklu warsztatów fotograficznych będzie omawiana charakterystyka i rodzaje portretów, od czego zależy dobry portret i jak współpracować z osobą portretowaną. Uczestnicy zapoznają się ze sprzętem studyjnym, akcesoriami, modyfikatorami światła.

Prowadzący: Marek Bułaj, artysta fotograf

### **Jak zadbać o bezpieczeństwo majątku? - wykład notariusza na temat spadku i spisania testamentu**

**Termin: poniedziałek, 13 listopada, godz. 11:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

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

Opis: Jak zadbać o bezpieczeństwo majątku to temat przewodni tegorocznego Dnia Otwartego Notariatu – akcji edukacyjnej, podczas której notariusze doradzą jak unikać pułapek i niebezpieczeństw prawnych w tematach poświadczenie dziedziczenia, spadku, zniesienie współwłasności, podział majątku wspólnego czy zabezpieczenie roszczeń przy umowie pożyczki.

Prowadzeni: Małgorzata Muszyńska, notariuszka

### **Dofinansowania i refundacje produktów medycznych - prelekcja informacyjna**

**Termin: wtorek, 14 listopada, godz. 11:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

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

Opis: Podczas prelekcji seniorzy, ich rodziny oraz opiekunowie dowiedzą się gdzie znaleźć pomoc w sytuacjach kryzysowych, takich jak udar czy złamanie. W jaki sposób można ułatwić sobie lub osobie bliskiej codzienne funkcjonowanie, korzystając z odpowiedniego sprzętu rehabilitacyjnego i pomocniczego. Uczestnicy spotkania

dowiedzą się również, jakie są możliwości uzyskania refundacji i dofinansowań, co może stanowić ogromne wsparcie finansowe w trudnych chwilach.

Prowadzenie: Martyna Kamion i Sylwia Woźniak - dofinansowania i refundacje z Firmy DT Dolny Śląsk

### **Obudzić myślenie – spotkania filozoficzne**

**Termin: środa, 15 listopada, godz. 10:30**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

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

Opis: 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

### **Spotkanie podróżnicze: Ziemia Święta za czasów Jezusa i Jerozolimy, część 2**

**Termin: czwartek, 16 listopada, godz. 11:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

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

Opis: Spotkanie podróżnicze wraz z prezentacją multimedialną. Druga część opowieści związanej z Ziemią Świętą za czasów Jezusa i Jerozolimy.

Prowadzący: Stefan Iwański – emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik

### **Warsztaty genealogiczne**

**Termin: poniedziałek, 20 listopada, godz. 09:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

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

Opis: Uczestnicy zajęć dowiedzą się jak korzystać z różnych źródeł archiwalnych, pomocnych przy ustaleniu pochodzenia danej osoby i zbadania swojego rodu.

Prowadzenie: Mariola Jarocka specjalista z zakresu ochrony dziedzictwa kultury materialnej i pozamaterialnej.

### **Obudzić myślenie – spotkania filozoficzne**

**Termin: środa, 22 listopada, godz. 10:30**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

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

Opis: 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

### **Senioralny wernisaż artystyczny**

**Termin: czwartek 23 listopada 2023 r., godz. 11:00**

Miejsce: Przejściu Dialogu, ul. Świdnicka 19

Wstęp wolny.

Opis:

Wernisaż prac dwóch twórców: „**Piękno natury**” autorstwa **Genowefy Kołackiej** uczestniczki Dziennego Domu Senior+ Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Oleśnicy oraz „**4 pory roku**” twórcy **Józefa**

**Dudy** miłośnika poezji i sztuki, słuchacza Uniwersytetu Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Medycznym we Wrocławiu. Oprawą ilustracji natury będą wybrane fragmenty wierszy z tomiku „Co w duszy gra”.

### **Finał konkursu Życzliwy Senior i Życzliwa Seniorka**

**Termin: piątek 24 listopada, godz. 13:00**

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

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

Opis: Spotkanie podczas którego ogłoszone zostaną wyniki konkursu Życzliwy Senior i Życzliwa Seniorka.

### **Zabawa Andrzejkowa**

**Termin: poniedziałek, 27 listopada, godz. 17:00**

Wstęp bezpłatny, obowiązują zaproszenia.

Szczegóły po 10.11.2023 r. pod nr tel. 71 344 44 44

### **Warsztaty genealogiczne**

**Termin: poniedziałek, 27 listopada, godz. 09:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

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

Opis: Uczestnicy zajęć dowiedzą się jak korzystać z różnych źródeł archiwalnych, pomocnych przy ustaleniu pochodzenia danej osoby i zbadania swojego rodu.

Prowadzenie: Mariola Jarocka specjalista z zakresu ochrony dziedzictwa kultury materialnej i pozamaterialnej.

### **Warsztaty dla zdrowia i urody: produkty aloesowe**

**Termin: wtorek, 28 listopada, godz. 11:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

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

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.

Prowadzenie: Bogusława Franczak, Forever Aloes.

### **Przyjdź do nas ze swoją kosmetyczką – Sprzątamy swoje kosmetyki**

**Termin: czwartek, 30 listopada, godz. 11:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

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

Opis: Podczas spotkania uczestnicy będą mieli okazję poznać tajniki świadomej pielęgnacji skóry i ciała, korzystając z kosmetyków, których używają na co dzień. Na spotkaniu ekspertki omówią rodzaje kosmetyków, ich składy i właściwości. Opowiedzą o sposobie dobierania kosmetyków odpowiednich do typu skóry.

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



### **Audycje radiowe w Radiu Rodzina:**

Radiowy Klub Seniora, emisja w poniedziałki: 6.11, 13.11, 20.11, 27.11, o godz. 14:05

Oblicza Wrocławia w tematach senioralnych w piątki: 3.11, 10.11, 17.11, 24.11, o godz. 17:10

### **Program telewizyjny w TV Echo 24**

Kalejdoskop Seniora: Poniedziałki: 6.11, 20.11, godzina 18:40

### **Prasa**

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 25.10.2023)

Znajdziesz nas również na [www.facebook.com/centrum.seniora](http://www.facebook.com/centrum.seniora)

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