

# Harmonogram wydarzeń w WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora

## 1.02-29.02.2024

### **Spotkania ze Stefanem Iwańskim. Święta i obyczaje żydowskie**

**Termin:** środa, 7 lutego, godz. 11:00

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

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

**Opis:** Kolejne spotkanie z cyklu „Spotkania ze Stefanem Iwańskim” to opowieść wraz z prezentacją multimedialną pt. „Święta i obyczaje żydowskie”. Zgłębnymy fascynujący świat obyczajów żydowskich. Odkryjemy bogactwo tradycji, symboliki oraz unikalnych zwyczajów, rzucając światło na różnorodność i głębokie znaczenie celebracji w kulturze żydowskiej.

**Prowadzenie:** Stefan Iwański, przewodnik, emerytowany nauczyciel

### **Polskie tradycje i obyczaje: Tłusty czwartek**

**Termin:** czwartek, 8 lutego, godz. 14:00

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

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

**Opis:** Spotkanie będzie poświęcone polskim tradycjom i obyczajom związanym z Tłustym Czwartkiem. Zgłębnymy historię tego wyjątkowego dnia, poznamy tradycyjne potrawy serwowane w tym czasie, a także zrozumiemy znaczenie tego niezwykłego zwyczaju w polskiej kulturze. Przeżyjemy razem atmosferę radości i smaków, które towarzyszą temu tradycyjnemu świętu.

**Prowadzenie:** Grupa o-CAL-eni działająca przy WCRS-Wrocławskim Centrum Seniora

### **Jak diagnozować i zapobiegać przyczynom oraz objawom niealkoholowego stłuszczenia wątroby (NASH) i osteoporozy?**

**Termin:** poniedziałek, 12 lutego, godz. 11:00

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

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

**Opis:** Podczas spotkania skupimy się na diagnozowaniu i zapobieganiu przyczynom oraz objawom niealkoholowego stłuszczenia wątroby (NASH) i osteoporozy. Omówimy kluczowe aspekty związane z tymi schorzeniami, w tym czynniki ryzyka, metody diagnozowania oraz skuteczne strategie profilaktyki. Poznamy praktyczne wskazówki dotyczące utrzymania zdrowego stylu życia oraz monitorowania zdrowia w celu zminimalizowania ryzyka wystąpienia tych schorzeń.

**Prowadzenie:** Julita Hagel, mgr inż. biotechnologii, absolwentka Psychodietetyki na Uniwersytecie Przyrodniczym we Wrocławiu, członek Zarządu Polskiego Stowarzyszenia Diabetyków w Legnicy

### **Jak oczyścić organizm po świętach i zadbać o zdrowie jelit, a jednocześnie poprawić urodę?**

**Termin:** wtorek, 13 lutego, godz. 11:00

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

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

**Opis:** W trakcie spotkania będzie można między innymi dowiedzieć się o sposobach na zdrowe i skuteczne oczyszczanie organizmu z toksyn, metali ciężkich, pestycydów - co wpływa niezwykle korzystnie również na zdrowie, cerę i sylwetkę. Będzie można wypróbować wiele produktów, by osobiście poczuć odżywczą i kojącą moc zawartego w nich prawdziwego aloesu pełnego słońca Dominikany.

**Prowadzenie:** Bogusława Franczak, Menadżer aloesowej firmy Forever, która tworzeniem najlepszych produktów z aloesu zajmuje się już 45 lat

### **Spotkanie autorskie z Andrzejem Liczmonikiem**

**Termin:** piątek, 16 lutego, godz. 14:00

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

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

**Opis:** Spotkanie autorskie z Andrzejem Liczmonikiem laureatem I miejsca za tekst „Być jak osika” konkursu poetycko - literackiego „Wiatr łamie drzewa, pochyla trawy”.

Opowiadania Pana Liczmonika pisane są bardzo ładnym i zrozumiałym językiem. Treść jest pełna zaskakujących spostrzeżeń i ciekawostek z życia, są one zabawne, pouczające, czasem smutne oraz liryczne. Jak samo życie. Ostatnio wydana została powieść pt. „Bransoletka” pełna napięcia już od pierwszych stron, akcja której toczy się w nieistniejącym kraju.

**Prowadzenie:** Grupa o-CAL-eni działająca przy WCRS-Wrocławskim Centrum Seniora

### **Spektakl „Miasto Kobiet”**

**Termin:** niedziela, 18 lutego, godz. 17:00

**Miejsce:** Wrocławski Klub ANIMA, ul. Pilczycka 47

Wstęp bezpłatny. Wejście za okazaniem zaproszenia.

Zaproszenia będą do odbioru w punkcie informacyjnym WCRS - Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, p. 15

**Opis:** Konstrukcja spektaklu „Miasto kobiet” opiera się odwiecznej wojnie, trwającej od antyku aż po współczesność. Wojnie pomiędzy światem kobiet i światem mężczyzn. Ten wielobarwny paczwork improwizowanych opowieści, jest ułożony w kanon następujących po sobie pór życia głównego bohatera Józefa K. Bohater K, umęczony prozą życia zasypia na ławce w parku. A ławka ta staje się osią czasu, promem kosmicznym przenoszącym go do różnych miejsc i czasu. W czasie tych sennych podróży pojawiają się kobiety jego życia.

**Wystąpią:** Uczestnicy warsztatów aktorskich 4. Wrocławskiego Filmowego Centrum Seniora. Reżyser Zbigniew Szymczyk

### **Przez kontynenty i kultury. Indie Południowe**

**Termin:** środa, 21 lutego, godz. 11:00

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

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

**Opis:** Opowieść o fascynującej eksploracji południowych regionów Indii. Odkryjemy różnorodność kultur, tradycji oraz krajobrazów tego obszaru. Zanurzymy się w bogatej historii, kuchni i miejscach o wyjątkowym znaczeniu. Poprzez opowieści, obrazy i anegdoty, uczestnicy spotkania będą mieli okazję poznać tajemnice i piękno Południowych Indii.

**Prowadzenie:** Teresa Szewioła, pilot wycieczek, podróżnik z grupy o-CAL-eni działającej przy WCRS-Wrocławskim Centrum Seniora

**UWAGA:** Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny. Obowiązują zapisy. 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 informacje oczekujemy z minimum dziennym wyprzedzeniem

tel.: 71 344 44 44 lub adres e-mail: karta.seniora@wcrs.pl



# Seniorzy w Mediach

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

Radiowy Klub Seniora, emisja w poniedziałki o godz. 14:05

Oblicza Wrocławia w tematach senioralnych w piątki o godz. 17:10

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

Kalejdoskop Seniora: Poniedziałki godzina 18:40

## **Prasa**

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 31.01.2024)

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](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)