



# WYDARZENIA WE WROCŁAWSKIM CENTRUM SENIORA

Listopad 2019 r.

## ■ 4 listopada (poniedziałek)

godz. 14:00-16:00, sala 210 (II piętro)

Nauka Flamenco. Prowadzenie Veritas Group.

godz. 16:00-18:00, sala 27

Ćwiczenie umysłu na wesoło. Spotkanie prowadzi grupy O-CAL-eni.

## ■ 5 listopada (wtorek)

godz. 9:00-10:00, sala 210

Trening pracy z ciałem i umiejętności relaksowania się z elementami karate i samoobrony.

Prowadzenie: Paweł Bator

Obowiązuje: obuwie zmienne, wygodny strój. Prosimy o zabranie ze sobą butelki wody.

godz. 10:30-11:30, sala 210

Sprawność ciała i umysłu.

Prowadzenie: Zofia Zelman

Obowiązuje: obuwie zmienne, wygodny strój. Prosimy o zabranie ze sobą butelki wody.

## ■ 6 listopada (środa)

godz. 12:00-14:00, sala 210

O wskaźnikach demograficznych i o tym, co z nich wynika.

Wykład dr. Stanisława Kamińskiego. W dalszej części spotkania eksperci z Urzędu Statystycznego we Wrocławiu (Małgorzata Wysoczańska i Aneta Madajczak) przedstawią informacje na temat badań ankietowych gospodarstw domowych prowadzonych przez Urząd oraz prezentację multimedialną o historii spisów w Polsce.

## ■ 7 listopada (czwartek)

godz. 10:00-11:30, sala 210

Prowadzenie: Stowarzyszenie Taoistycznego Tai Chi

Relaks Tai Chi.

godz. 14:00-15:00, sala 210

Prowadzenie: grupa O-CAL-eni

Przedstawienie z okazji Dnia Niepodległości.

## ■ 12 listopada (wtorek)

godz. 9:00-10:00, sala 210

Trening pracy z ciałem i umiejętności relaksowania się z elementami karate i samoobrony.

**Prowadzenie:** Paweł Bator

**Obowiązuje:** obuwie zmienne, wygodny strój. Prosimy o zabranie ze sobą butelki wody.

godz. 10:30-11:30, sala 210

Sprawność ciała i umysłu.

**Prowadzenie:** Zofia Zelman

**Obowiązuje:** obuwie zmienne, wygodny strój. Prosimy o zabranie ze sobą butelki wody.

## ■ 13 listopada (środa)

godz. 9:30-10:30, sala 210 (II piętro)

Bezpieczeństwo osobiste seniorów z elementami samoobrony.

**Prowadzenie:** Michał Kawalec (Komenda Miejska Policji we Wrocławiu)

godz. 12:00-14:00, sala 210 (II piętro)

Taniec użytkowy dla seniorów – zajęcia pokazowe.

**Prowadzenie:** Zapart Dance Studio

**Obowiązuje:** obuwie zmienne, wygodny strój. Prosimy o zabranie ze sobą butelki wody.

godz. 14:00-16:00, sala 27

Śmiechoterapia, warsztaty.

**Prowadzenie:** dr Maria Kmita, humorolog

## ■ 14 listopada (czwartek)

godz. 9:30-11:30, sala 210

Warsztaty ZERO WASTE Alternatywa dla plastiku.

Warsztaty składać się będą z części teoretycznej i praktycznej.

1) Pogadanka na temat nadmiernej produkcji śmieci, wszechobecnego plastiku i wpływu odpadów na środowisko i zdrowie człowieka. Uczestnicy zapoznają się z alternatywą dla plastiku (bidony i kubki termiczne, jednorazowe naczynia biodegradowalne, woreczki na pieczywo, wielorazowe torby na zakupy, woskowijki).

2) W części praktycznej uczestnicy będą mogli samodzielnie wykonać torby na zakupy ze starej koszulki. Dowiedzą się co to takiego woskowijka oraz będą mogli ją samodzielnie wykonać.

**Materiały zapewnia organizator.**

**Prowadzenie:** Fundacja Ekopotencjał

godz. 12:00-14:00, sala 210

Adaptacja miast do zmian klimatu.

**Prowadzenie:** dr inż. Aureliusz Mikłaszewski (Dolnośląski Klub Ekologiczny)

## ■ 15 listopada (piątek)

godz. 12:00-14:00, sala 27 lub 210 (w zależności od liczby osób, które zapiszą się spotkanie)

Zadbaj o swoje kości -prelekcja na temat profilaktyki i diagnostyki osteoporozy.

Prowadzenie: Przemysław Woroniak (Pracownia densytometrii Zdrowe Kości)

godz. 13:00-15:00, sala 27 lub 210 (w zależności od liczby osób, które zapiszą się spotkanie)

Ochrona danych oraz danych osobowych w codziennym życiu (MEDIPE).

## ■ 18 listopada (poniedziałek)

godz. 10:00-12:00, sala 27

Podstawy dietetyki - białko w żywieniu. Spotkanie w ramach cyklu „Zdrowie od kuchni”.

Prowadzenie: Małgorzata Szyszka-Barycka, dietetyk

## ■ 19 listopada (wtorek)

godz. 9:00-10:00, sala 210

Trening pracy z ciałem i umiejętności relaksowania się z elementami karate i samoobrony.

Prowadzenie: Paweł Bator

Obowiązuje: obuwie zmienne, wygodny strój. Prosimy o zabranie ze sobą butelki wody.

godz. 10:30-11:30, sala 210

Sprawność ciała i umysłu.

Prowadzenie: Zofia Zelman

Obowiązuje: obuwie zmienne, wygodny strój. Prosimy o zabranie ze sobą butelki wody.

## ■ 20 listopada (środa)

godz. 9:30-10:30, sala 210 (II piętro)

Bezpieczeństwo osobiste seniorów z elementami samoobrony.

Prowadzenie: Michał Kawalec (Komenda Miejska Policji we Wrocławiu)

## ■ 21 listopada (czwartek)

godz. 13:00-14:30, sala 27

Policja przeciwko przemocy w rodzinie. Bezpieczeństwo seniorów.

Prowadzenie: Agnieszka Olejniczak (Komenda Miejska Policji we Wrocławiu)

godz. 15:00-16:00, sala 27

Jak naturalnie zadbać o jelita, czyli odporność pochodząca z brzucha.

Pani Angelika Kruszyńska opowie jak za pomocą żywienia i suplementacji zadbać o mikroflorę naszych jelit, tak aby wzmocnić odporność, usprawnić proces trawienia oraz polepszyć wchłanianie składników odżywczych z pożywienia.

Angelika Kruszyńska - terapeuta żywieniowy oraz trener personalny. Sprawiam, by ludzie czuli się lepiej fizycznie i psychicznie.

Prowadzi dietoterapię: w chorobach autoimmunologicznych, insulinooporności, depresji, problemach trawiennych, przy zaburzeniach hormonalnych, w trakcie i po przebytej chorobie nowotworowej, do odbudowy mikroflory jelitowej, a tym samym odporności organizmu.

**Prowadzenie:** Angelika Kruszyńska, dietetyk

### ■ 22 listopada (piątek)

**godz. 15:00-16:00, sala 210**

Power fitness - ćwiczenia ogólnorozwojowe dla seniorów.

**Prowadzenie:** Veritas Group

### ■ 25 listopada (poniedziałek)

**godz. 10:00-11:30, sala 27**

Warsztaty dziennikarskie.

**Prowadzenie:** Magda Wieteska

**godz. 10:30-11:30, sala 210**

Cykl „Zdrowe starzenie”: gimnastyka mózgu z elementami ćwiczeń ogólnorozwojowych.

**Prowadzenie:** Anna Dusza

### ■ 26 listopada (wtorek)

**godz. 9:00-10:00, sala 210**

Trening pracy z ciałem i umiejętności relaksowania się z elementami karate i samoobrony.

**Prowadzenie:** Paweł Bator

**Obowiązuje:** obuwie zmienne, wygodny strój. Prosimy o zabranie ze sobą butelki wody.

**godz. 10:30-11:30, sala 210**

Sprawność ciała i umysłu.

**Prowadzenie:** Zofia Zelman

**Obowiązuje:** obuwie zmienne, wygodny strój. Prosimy o zabranie ze sobą butelki wody.

**godz. 12:00-14:00, sala 210**

Porady notariusza dotyczące dziedziczenia, testamentu, darowizn.

**Prowadzenie:** Anna Szerer

## ■ 27 listopada (środa)

godz. 9:30-10:30, sala 210 (II piętro)

Bezpieczeństwo osobiste seniorów z elementami samoobrony.

Prowadzenie: Michał Kawalec (Komenda Miejska Policji we Wrocławiu)

godz. 11:00-13:00, sala 27 lub 210 (w zależności od liczby osób, które zapiszą się spotkanie)

Prelekcja na temat oszczędności na prądzie.

Prowadzenie: Piotr Smyrak

godz. 14:00-16:00, sala 27

Śmiechoterapia, warsztaty.

Prowadzenie: dr Maria Kmita, humorolog

## ■ 28 listopada (czwartek)

godz. 10:00-12:00, sala 210

Warsztaty ZERO WASTE Domowy Kompostownik.

Warsztaty będą składały się z części teoretycznej i praktycznej.

W części teoretycznej uczestnicy usłyszą o sposobach domowego kompostowania - przygotowaniu kompostownika, wytwarzanie kompostu i korzyściach kompostowania.

W części praktycznej uczestnicy warsztatów będą mogli samodzielnie wykonać funkcjonalny i estetyczny domowy kompostownik.

Materiały zapewnia organizator.

Prowadzenie: Fundacja Ekopotencjał

**Wszystkie powyższe zajęcia odbywają się w siedzibie  
Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6.**

**Wstęp wolny ale obowiązują zapisy:**

**tel. 71 772 49 40 lub mailowo [karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl)**

# WYDARZENIA ZEWNĘTRZNE

Listopad 2019 r.

## ■ 8 listopada (piątek), godz. 12:00

Edukacja samorządowa dla seniorów

**Miejsce:** zbiórka przed wejściem głównym do Starego Ratusza (od strony pomnika A. Fredry)  
Spotkanie, w trakcie którego seniorzy w asyście przewodnika zwiedzą Stary Ratusz poznając tam historię wrocławskiego samorządu, a następnie w Sukiennicach, w sali sesyjnej z udziałem radnych Rady Miejskiej Wrocławia będą mogli odbyć rozmowę o roli Rady Miejskiej w życiu miasta oraz bieżących sprawach Wrocławia.

Przewidywany czas trwania spotkania to około 1,5 godziny

**WSTĘP BEZPŁATNY: obowiązują zapisy (do 50 osób)**

tel. 71 772 49 40 lub mailowo [karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl)

## ■ 25 listopada (poniedziałek), godz. 9:00

**Miejsce:** zbiórka przy fontannie w Rynku.

Praca strażnika miejskiego i historia Rady Miejskiej Wrocławia.

Spotkanie ze strażnikiem miejskim połączone z oprowadzaniem.

1) Zwiedzanie nowo otwartego posterunku Straży Miejskiej w Rynku (monitoring, przyjmowanie petentów i zgłoszeń w czasie imprez w Rynku); „sztabu dowodzenia” podczas wydarzeń organizowanych w Rynku.

2) Zwiedzanie sali sesyjnej Rady Miejskiej Wrocławia, sali recepcyjnej klubu radnego Rady Miejskiej.

3) Zapoznanie z historią działań Rady Miejskiej Wrocławia.

**Prowadzenie:** starszy inspektor Straży Miejskiej Wrocławia Paweł Grąbczewski

**WSTĘP BEZPŁATNY: obowiązują zapisy (do 50 osób)**

tel. 71 772 49 40 lub mailowo [karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.wroclaw.pl)

