



## Wiosna z Wrocławskim Centrum Seniora

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

**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-mailowym: [karta.seniora@wcrs.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)

Wejście na wszystkie spotkania, warsztaty i prelekcje znajduje się od strony ul. Janickiego (wejście od budowy, s.28).

Punkt Informacyjny WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora znajduje się w pokoju 15, pl. Dominikański 6 (wejście główne do budynku)

### Harmonogram wydarzeń w WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora 1-31 marca 2023 r.

#### Zdrowa herbatka seniora

**Termin: poniedziałek, 6 marca, godz. 10:00**

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

Opis: Na spotkaniu poruszone będą tematy związane m.in. z naturalnymi produktami ziołowymi i ich sekretami czyli jak należy suszyć zioła, aby nie straciły na barwie i swej wartości; gdzie najlepiej kupować zioła czy mieszanki ziołowe i na co zwracać uwagę nabywając te produkty.

Prowadzący: Bernadeta Staśkiewicz, „Kawon”.

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

#### Senior Fit -- spotkanie z dietetykiem

Zajęcia tylko dla osób, które wcześniej wpisały się na listę.

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

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

Opis: Analizując przyzwyczajenia żywieniowe i ucząc się odpowiedzialności za to co znajduje się na naszych talerzach seniorzy będą mogli cieszyć się żywnością, która zapobiega przybieraniu masy ciała i dostarczać przyjemność.

Temat spotkania: Nic nie jem a tyję - czy to możliwe?

**Program Senior Fit trwa od lutego do grudnia (spotkania odbywają się co miesiąc) i przewidziany jest dla stałej grupy uczestników. Mamy jeszcze 4 miejsca wolne.**

Prowadzący: Magdalena Szyszka-Barycka, dietetyk kliniczny.

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

## **Obudzić myślenie – spotkania filozoficzne**

**Termin:** 08.03.2023 godz. 10:30

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

**Temat spotkania:** Spotkanie, które pobudza myśli

Na pierwszym spotkaniu będziemy sobie przypominali na czym polega wychodzenie ze stanu uśpienia myśli i jaką funkcję w przywracaniu myślenia spełnia spotkanie-rozmowa rozumiane jako budzenie myśli I co to znaczy być mistrzem podejrzeń?

Prowadzenie: dr Janusz Maj - filozof, wykładowca akademicki

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

## **Koncert z okazji Dnia Kobiet**

**Termin:** środa, 8 marca, godz. 16:00

Miejsce: Aula w Dolnośląskiej Szkole Wyższej, ul. Strzegomska 55 we Wrocławiu

Opis: Wystąpi zespół OLDERSI w składzie: Bogusław Pawliszyn - gitara prowadząca, Andrzej Wirski - gitara basowa, Bolesław Patryn - perkusja, Marian Tarnowski - wokół, gitara akustyczna, znany z występów w programie The Voice Senior oraz konferansjer i jeden z założycieli - Jacek Peszyński.

**Bezpłatne zaproszenia na koncert będą dostępne 3 marca, w godz. 9:00-15:00 w punkcie informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pok. 15, tel. 71 344 44 44**

Na koncert zapraszają WCS - Wrocławskie Centrum Seniora oraz Dolnośląski Uniwersytet Trzeciego Wieku.

## **Warsztaty z rozwoju osobistego - Asertywny Senior**

**Termin:** czwartek, 9 marca, godz. 10:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 210

Opis: Celem spotkań z rozwoju osobistego jest rozwinięcie pewnych umiejętności m.in. interpersonalnych. Warsztaty zawierają mini wykład wprowadzający i definiujący temat, burzę mózgow, ćwiczenia w grupie (o ile temat na tę metodę pozwoli), dyskusję, mini scenki oraz podsumowanie.

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

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

## **Akcja rozliczeniowa Twój e-PIT we Wrocławskim Centrum Seniora**

**Termin:** poniedziałek, 13 marca, godz. 12:00

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

Opis: bezpłatne szkolenie z zakresu usługi „Twój e-PIT” oraz „Umów wizytę w Urzędzie Skarbowym”.

Prowadzący: Sebastian Polański, główny specjalista z Referatu Komunikacji, Izba Administracji Skarbowej we Wrocławiu.

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

## **Zdrowa i piękna kobieta - rozmowy o zdrowiu i aloesie**

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

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

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.

Prowadzący: Bogusława Franczak, Forever Aloes.

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

## **Dojrzała przedsiębiorczość - firma na próbę**

**Termin: wtorek, 14 marca, godz. 14:00**

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

Opis: Spotkanie informacyjne, w trakcie którego będzie można dowiedzieć się, jak spróbować swoich sił w biznesie bez zakładania własnej firmy i ponoszenia dodatkowych kosztów (składek ZUS, zaliczek na podatek itp.). A także o zadaniach realizowanych przez Biuro Rozwoju Gospodarczego UM Wrocławia, koordynowanych programach i działaniach promujących przedsiębiorczość mieszkańców miasta.

Prowadzący: Ewa Dziekańska-Budniak, Biuro Rozwoju Gospodarczego, Departament Strategii i Rozwoju Miasta Urzędu Miejskiego Wrocławia

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

## **Ziemia święta za czasów Jezusa i Jerozolima, cz. II**

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

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 210

Opis: Spotkanie podróżnicze wraz z prezentacją multimedialną.

Prowadzący: Stefan Iwański – emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik.

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

## **Wędrówka po Ukrainie czyli spotkanie podróżnicze**

**Termin: piątek, 17 marca, godz. 11:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 210

Opis: Spotkanie podróżnicze ukaże wędrówki po Ukrainie ujęte w serii pięknych zdjęć krajobrazowych i nie tylko.

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

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

## **Bądź piękna na wiosnę – warsztaty wizażu i pielęgnacji**

**Termin: piątek, 17 marca, 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](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)

## **Obudzić myślenie – spotkania filozoficzne**

**Termin:** 22.03.2023 godz. 10:30

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

### **Temat spotkania:**

Prowadzenie: dr Janusz Maj - filozof, wykładowca akademicki

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

## **Warsztaty z rozwoju osobistego - Asertywność cd – postawa asertywnego Seniora**

**Termin:** czwartek, 23 marca, godz. 10:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 210

Opis: Celem spotkań z rozwoju osobistego jest rozwinięcie pewnych umiejętności m.in. interpersonalnych. Warsztaty zawierają mini wykład wprowadzający i definiujący temat, burzę mózgów, ćwiczenia w grupie (o ile temat na tę metodę pozwoli), dyskusję, mini scenki oraz podsumowanie.

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

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

## **Rozmowy o zdrowiu i aloesie: naturalna suplementacja**

**Termin:** piątek, 24 marca, godz. 11:00

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

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.

Prowadzący: Bogusława Franczak, Forever Aloes.

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

## **Przeciwdziałanie samotności i znaczenie dobrych relacji w życiu seniora**

**Termin:** poniedziałek, 27 marca, godz. 11:00

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

Opis: Refleksja nad znaczeniem dobrych relacji w życiu człowieka, szczególnie w okresie późnej dorosłości: Czym są dobre relacje? Dlaczego są ważne, jaki mają związek ze zdrowiem?

Prowadzący: Walentyna Wnuk, andragog, gerontolog i animator, kierownik pierwszego UTW we Wrocławiu na Uniwersytecie Wrocławskim.

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

## **ABC Portretu - warsztaty fotograficzne**

**Termin:** środa, 29 marca 2023, godz. 09:30

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

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.

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

### **ABC Portretu - warsztaty fotograficzne**

**Termin: czwartek, 30 marca 2023, godz.11:00**

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

Opis: Podczas tego cyklu warsztatów fotograficznych będzie omawiana charakterystyka i rodzaje portretów, od czego zależy dobry portret i jak współpracować z osobą portretowaną.

Na spotkaniach omawiane będą rodzaje portretów, dobierania dobrych miejsc do robienia portretów na zewnątrz a także odpowiedni wybór tła na którym będziemy fotografować w studio.

Prowadzący: Marek Bułaj, artysta fotograf.

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

### **Stroiki wielkanocne i pisanki**

**Termin: piątek, 31 marca, godz. 10:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 23

Opis: Grupa Aktywne Wrocławianki wraz z uczestnikami warsztatów stworzą wielkanocne stroiki i pisanki. Można wziąć ze sobą różne ozdoby np. styropianowe jajeczka, wstążki, bukszpan, koraliki, piórka itp.

Prowadzący: Grupa Aktywne Wrocławianki.

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



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

Radiowy Klub Seniora, emisja w poniedziałki: 6.03, 13.03, 20.03, 27.03 o godz. 14:05

Oblicza Wrocławia w tematach senioralnych w piątki: 3.03, 10.03, 17.03, 24.03, 31.03 o godz. 17:10

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

Kalejdoskop Seniora emisja w poniedziałki: 13.03, 27.03 o godz. 18:40 (emisja 2 x w miesiącu)

### **Prasa**

Gazeta Senior – miesięcznik

### **Znajdziesz nas również na:**

[www.seniorzy.wroclaw.pl](http://www.seniorzy.wroclaw.pl)

[www.facebook.com/centrum.seniora](https://www.facebook.com/centrum.seniora)

tel.: 71 344 44 44

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl