



Wiosna we Wrocławskim Centrum Seniora

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 e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

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

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)

Spotkanie autorskie ze Stanisławem Dzierniejko

Termin: poniedziałek, 8 maja, godz. 16:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 210

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44

Opis: W ramach 4. Wrocławskiego Filmowego Centrum Seniora zapraszamy na spotkanie autorskie ze Stanisławem Dzierniejko, autorem książki „Janek”.

Prowadzenie: Stanisław Dzierniejko – politolog, dziennikarz. Twórca, producent i dyrektor naczelny Festiwalu Reżyserii Filmowej i Festiwalu Aktorstwa Filmowego we Wrocławiu. Laureat prestiżowej nagrody Forbesa „Profesjonalista Roku”.

Obudź myślenie – spotkania filozoficzne

Termin: środa, 10 maja, godz. 10:30

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

Warsztaty z rozwoju osobistego - Czy warto planować?

Termin: czwartek, 11 maja, godz. 10:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

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

Prelekcja na temat ubezpieczeń

Termin: czwartek, 11 maja, godz.12:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

Opis: W trakcie spotkania będzie można uzyskać informacje na temat kompleksowych ubezpieczeń nieruchomości: ochrona nieruchomości od ognia, powodzi, wybuchów itd. dodatkowo od kradzieży, wandalizmu, HomeAssistance, OC dla domów i mieszkań. Ponadto uczestnicy dowiedzą się, czym jest ubezpieczenie odpowiedzialności cywilnej (OC) w życiu prywatnym.

Prowadzenie: Renata Stryjakiewicz, Multiagent, doradca ubezpieczeniowy mieszkań, życia, OC, OC w życiu prywatnym

Ekolandia – warsztaty o kompostowaniu warsztaty Ekosystem

Termin: poniedziałek, 15 maja, godz. 11:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

Opis: Zapraszamy serdecznie seniorów do udziału w warsztatach ekologicznych na temat kompostowania. Opowiemy o tym jakie odpady należy kompostować, co wrzucamy, a czego nie wrzucamy do pojemników na bioodpady. Opowiemy czym jest czarne złoto ogrodników i jak założyć kompostownik. Zachęcimy seniorów do niemarnowania surowców lecz rozsądnego gospodarowania zasobami środowiska.

Prowadzenie: Zofia Kulhawczuk, edukatorka ekologiczna

Jak pielęgnować skórę, żeby ją ochronić przed słońcem

Termin: wtorek, 16 maja, 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 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.

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

Dojrzała Przedsiębiorczość

Termin: wtorek, 16 maja, 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: Szczegóły już wkrótce!

Aloes dla zdrowia i urody – Jak dzięki właściwościom aloesu czuć się lepiej i wyglądać pięknie

Termin: czwartek, 18 maja, 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 warsztatów można będzie: poznać i wypróbować kosmetyki z naturalnego aloesu, skosztować czystego aloesowego miąższu do picia, skorzystać z zabiegu pielęgnacyjnego na twarz lub dłonie oraz porozmawiać o zdrowotnych właściwościach tej niezwyklej rośliny podziwianej od tysięcy lat.

Prowadzenie: Bogusława Franczak, Forever Living Products.

Wędrowki po Krymie - czyli spotkania podróżnicze

Termin: piątek, 19 maja, 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: Krym to fascynujące i urokliwe miejsce, gdzie przez wieki Wschód stykał się z Zachodem, ukazując różnorodność kultur i bogactwo zabytków. Zróżnicowany krajobraz Krymu jest do dziś inspiracją dla podróżników i artystów.

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

ABC Portretu - warsztaty fotograficzne (grupa zamknięta)

Termin: poniedziałek, 22 maja, godz. 10:00

Termin: środa, 24 maja, godz. 10:00

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.

Prowadzenie: Marek Bułaj, artysta fotograf

Obudź myślenie – spotkania filozoficzne

Termin: środa, 24 maja, godz. 10:30

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, (wejście od ul. Janickiego), s. 27

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

Warsztaty z rozwoju osobistego - Rozmowy na trudne tematy (rozwód, odejście bliskiej osoby)

Termin: czwartek, 25 maja, godz.10:00

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: 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.

Święta i obyczaje żydowskie, spotkanie podróżnicze

Termin: czwartek, 25 maja, godz. 11:30

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: Prezentacja multimedialna i opowieść o świętach i obyczajach żydowskich m.in. święcie Szabatu, Paschy, Roch Haszana, Jom Kippur (pojednania), Chanuka.

Prowadzenie: Stefan Iwański – emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik

Aloes dla zdrowia i urody

Termin: środa, 31 maja, 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 warsztatów można będzie: poznać i wypróbować kosmetyki z naturalnego aloesu, skosztować czystego aloesowego miąższu do picia, skorzystać z zabiegu pielęgnacyjnego na twarz lub dłonie oraz porozmawiać o zdrowotnych właściwościach tej niezwyklej rośliny podziwianej od tysięcy lat.

Prowadzenie: Bogusława Franczak, Forever Living Products.



Audycje radiowe w Radiu Rodzina:

Radiowy Klub Seniora, emisja w poniedziałki: 1.05, 8.05, 15.05, 22.05, 29.05, o godz. 14:05

Oblicza Wrocławia w tematach senioralnych w piątki: 5.05, 12.05, 19.05, 26.05, o godz. 17:10

Program telewizyjny w TV Echo 24

Kalejdoskop Seniora (emisja 2 x w miesiącu)

Poniedziałki: 8.05, 22.05, godzina 18:40

Prasa

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 25.04.2023)

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

71 344 44 44

71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl