

Harmonogram wydarzeń WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

1.01.2026 – 31.01.2026

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

Grupa o-CAL-eni serdecznie zaprasza na XI Spacer Noworoczny w ramach cyklu „Polskie Obyczaje i Tradycje”

Termin: piątek, 2 stycznia, godz. 11:00

Miejsce: godz. 10:50, przystanek autobusowy „Bardzka (Cmentarz)” - na życzenie, kierunek Park Południowy.

Prowadzenie: Ewa Rapacz, Grupa o-CAL-eni

Wstęp bezpłatny, bez zapisów

Opis: Grupa o-CAL-eni, działająca przy Wrocławskim Centrum Seniora-WCRS w ramach cyklu „Polskie obyczaje i tradycje” zaprasza na noworoczny spacer. Ewa Rapacz liderka grupy, opowie o polskich zwyczajach związanych z Nowym Rokiem, nie zabraknie kolędowania i świątecznych rozmów.

Wernisaż wystawy fotograficznej pt. „Krajobraz miejski i jego różnorodność”

Termin: piątek, 9 stycznia, godz. 17:30

Miejsce: Centrum Aktywności Lokalnej PRZED·POKÓJ H13, ul. Świdnicka 43-45 we Wrocławiu

Prowadzenie: artysta fotograf Marek Bułaj

Wstęp bezpłatny.

Opis: W ramach projektu Galeria Twórczości Seniora zapraszamy na wernisaż wystawy fotograficznej pt. „Krajobraz miejski i jego różnorodność”.

Prezentowana ekspozycja stanowi podsumowanie kolejnej edycji warsztatów fotograficznych realizowanych w WCS-WCRS pod okiem artysty fotografa Marka Bułaja. Prace ukazują różnorodne oblicza miejskiego krajobrazu, uchwycone z wrażliwością i indywidualnym spojrzeniem uczestników. Uroczyste otwarcie wystawy odbędzie się 9 stycznia 2026 roku

Warsztaty aniołkowe - rękodzielnicze

Termin: poniedziałek, 12 stycznia, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Aktywne Wrocławianki

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

Opis: Zapraszamy na zajęcia rękodzielnicze, podczas których uczestnicy wykonają urokliwe zawieszki – aniołki z perełek. Gotowe aniołki mogą posłużyć jako ozdoby choinkowe, zawieszki do breloczków lub telefonów, a także jako elementy świątecznych stroików. Doskonale sprawdzą się również jako drobny, własnoręcznie wykonany upominek dla najbliższych.

Ziołowa Apteczka Kawonu

Termin: wtorek, 13 stycznia 2026, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz, specjalistka ds. Marketingu KAWON - Sekrety Ziołowej Natury

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

Opis: Zapraszamy na prelekcję prozdrowotną połączoną z warsztatami zielarskimi. Usłyszymy m.in. o naturalnych produktach ziołowych i ich sekretach, 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.

15-lecie grupy senioralnej o-CAL-eni

Termin: czwartek, 15 stycznia 2026, godz. 12:00

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

Prowadzenie: Robert Pawliszko - Zastępca Dyrektora WCRS i Kamila Polańska – koordynatorka projektów WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora

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

Opis: Grupa senioralna o-CAL-eni, działająca przy Wrocławskim Centrum Seniora – WCRS, od 15 lat z pasją i energią tworzy przestrzeń spotkań, integracji oraz wspólnego działania. Znana z aktywności kulturalnych, spacerów tematycznych i pielęgnowania polskich tradycji, niezmiennie inspirowała do aktywnego i twórczego życia.

Z okazji 15-lecia działalności serdecznie zapraszamy do wspólnego świętowania tego wyjątkowego jubileuszu.

Warsztaty z kreatywnego pisania

Termin: czwartek, 15 stycznia, 22 stycznia oraz 29 stycznia, godz. 16:00

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

Prowadzenie: dr Magda Wieteska, pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki. Dziennikarka, pisarka.

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

Opis: Lubisz opowiadać historie, zapisywać wspomnienia lub po prostu bawisz się słowem? Te warsztaty są dla Ciebie! Pod okiem dr Magdy Wieteski – pedagoga, dziennikarki i redaktor naczelnej „Agory Seniora” – nauczysz się tworzyć różne formy literackie: od opowiadania po pamiętnik i wiersz. Podczas zajęć odkryjesz, jak słowem wyrażać emocje i znaczenia, rozwinięsz kreatywność, a także znajdziesz swój indywidualny styl pisania. Spotkania to również okazja do inspirujących rozmów, wymiany pomysłów i wspólnego tworzenia książki – pamiętki na lata. Warsztaty są otwarte dla każdego, niezależnie od doświadczenia. Wystarczy ciekawość i chęć spróbowania czegoś nowego! Pisanie to nie tylko przyjemność, ale też świetny trening umysłu i sposób na wyrażenie siebie.

Spotkanie podróżnicze -walory turystyczne Polski na przykładzie wybranych regionów.

Termin: piątek, 16 stycznia, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Wojciech Birut

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

Opis: Podczas spotkania zaprezentowane zostaną propozycje wycieczek ukazujące najciekawsze atrakcje turystyczne oraz wyjątkowe walory przyrodniczo-krajobrazowe Mazur, Podlasia i Bieszczad.

Te niezwykle regiony Polski zachwycają naturalnym pięknem, różnorodnością krajobrazów oraz bogatą historią, przyciągając miłośników przyrody, kultury i aktywnego wypoczynku. Wśród prezentowanych propozycji każdy znajdzie coś dla siebie — od spokojnych rejsów po jeziorach, przez górskie wędrówki, aż po fascynujące wyprawy śladami historii.

OSCARY – najbardziej prestiżowe nagrody filmowe

Termin: poniedziałek, 19 stycznia 2026, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Dorota Skoczylas - wielką pasjonatką dobrego kina, kultowych filmów i niezapomnianych gwiazd srebrnego ekranu

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

Opis: Podczas spotkania dowiedzą się Państwo, kto wpadł na pomysł nagradzania najlepszych filmów i twórców filmowych, kiedy Oscar stał się Oscarem, jak wyglądała pierwsza gala oscarowa oraz ostatnia, czyli 97. edycja, kto tworzy Akademię Filmową i decyduje o przyznaniu nagród, kto i dlaczego został wykluczony z Akademii, w ilu kategoriach przyznawane są Oscary, które filmy zdobyły najwięcej statuetek, kto otrzymał najwięcej nagród, a kto odmówił przyjęcia Oscara, a także jakie związki z Oscarami mają polscy filmowcy i polskie filmy. Zapraszamy!

Nazywam się BOND, JAMES BOND

Termin: wtorek, 20 stycznia 2026, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Dorota Skoczylas - wielką pasjonatką dobrego kina, kultowych filmów i niezapomnianych gwiazd srebrnego ekranu

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

Opis: Serdecznie zapraszamy na spotkanie poświęcone jednej z najbardziej rozpoznawalnych ikon kina - Jamesowi Bondowi. Podczas wydarzenia uczestnicy poznają historię narodzin agenta 007 i dowiedzą się, kto powołał go do życia oraz jakie zaskakujące związki łączą Bonda z „Brokułami”. Przyjrzymy się filmowym wcieleniom Jamesa Bonda na przestrzeni lat, porozmawiamy o aktorach, którzy wcielali się w tę rolę, a także o tym, kto ma szansę zostać kolejnym, siódmym agentem 007. W trakcie spotkania nie zabraknie opowieści o najsłynniejszych „dziewczynach Bonda” i o tym, jak zmieniała się ich rola wraz z rozwojem serii, o najgroźniejszych rywalach, którzy stanowili największe wyzwanie dla agenta 007, a także o współpracownikach Bonda w strukturach MI6. Uczestnicy dowiedzą się również, czy James Bond rzeczywiście ochraniał królową Elżbietę II oraz jak ogromny sukces finansowy odniosły filmy o najsłynniejszej agencji świata.

Kto zabił? – czyli najlepsze filmy kryminalne

Termin: środa, 21 stycznia 2026, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Dorota Skoczylas - wielką pasjonatką dobrego kina, kultowych filmów i niezapomnianych gwiazd srebrnego ekranu

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

Opis: Podczas wydarzenia uczestnicy wyruszą w fascynującą podróż po świecie kina kryminalnego i dowiedzą się, kto zasługuje na miano króla, a kto królowej kryminałów, jak na przestrzeni lat zmieniał się filmowy wizerunek Sherlocka Holmesa oraz dlaczego detektyw Hercule Poirot irytował się, gdy nazywano go Francuzem. Nie zabraknie także ciekawostek o tym, w jaki sposób szydełkowanie pomagało pannie Jane Marple w rozwiązywaniu zagadek kryminalnych, jakie techniki śledcze stosowali tacy bohaterowie jak Colombo, Sławomir Borewicz czy Tom Barnaby, a także dlaczego warto poznać twórczość Guya Ritchiego i jego sensacyjno-kryminalną galerię filmową. W trakcie spotkania przypomnimy również, które spektakle legendarnego Teatru Sensacji „Kobra” warto obejrzeć po latach, porozmawiamy o tym, jak dobry humor potrafi wzbogacić film kryminalny oraz które współczesne produkcje kryminalne są szczególnie godne polecenia.

Twoja emerytura z ZUS – świadome pieniądze i bezpieczeństwo seniora

Termin: środa, 21 stycznia 2026, godz. 13:00

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

Prowadzenie: Elwira Smółko, Naczelnik SER2 we Wrocławskim Oddziale ZUS.

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

Opis: Podczas spotkania uczestnicy zdobędą praktyczną wiedzę na temat funkcjonowania emerytury z ZUS i dowiedzą się, jak obliczane jest świadczenie oraz jakie mechanizmy waloryzacji mają wpływ na jego wysokość, jakie są zasady przechodzenia na emeryturę i najnowsze zmiany w przepisach, a także czym jest renta rodzinna i inne świadczenia powiązane. Poruszone zostaną również zagadnienia związane z codziennymi finansami seniora, w tym możliwości legalnego dorabiania do emerytury bez utraty świadczeń oraz korzyści płynące z pobierania emerytury na konto bankowe i korzystania z rozliczeń bezgotówkowych. Uczestnicy poznają także praktyczne rozwiązania ułatwiające kontakt z ZUS, m.in. jak zarezerwować wizytę i uniknąć stania w kolejce.

BrainConcept - Diagnoza i Trening Zdolności Mózgu

Termin: czwartek, 22 stycznia 2026, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Karolina Pryga - Psycholog

LISTA ZAPISÓW ZAMKNIETA

Opis: Podczas spotkania dowiedzą się Państwo, czym jest Test Gibsona oraz na czym polega trening poznawczy BrainRx. Umożliwia on diagnozę takich obszarów jak koncentracja, szybkość przetwarzania informacji, pamięć robocza i długoterminowa, a także przetwarzanie wzrokowe i słuchowe. Dzięki regularnemu treningowi seniorzy poprawiają pamięć, łatwiej kojarzą fakty, sprawniej wykonują codzienne czynności oraz dłużej zachowują samodzielność. Program ma charakter uniwersalny, jednak jest indywidualnie dostosowywany do wieku i możliwości każdego uczestnika. To doskonały przykład treningu mózgu zarówno dla wnucząt, jak i dla dziadków. Ponadto wspiera i wzmacnia funkcje poznawcze po urazach mózgu, udarach, a także w trakcie lub po leczeniu onkologicznym.

Zaćma – przyczyny, objawy, nowoczesne metody leczenia

Termin: piątek, 23 stycznia, godz. 11:00

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 27 i 23

Prowadzenie: One Day Clinic

Opis: Zaćma to choroba oka prowadząca do stopniowego zmętnienia soczewki, czego skutkiem jest pogarszająca się jakość widzenia. Proces ten rozwija się powoli i często przez długi czas pozostaje niezauważony, a z czasem może znacząco utrudniać codzienne funkcjonowanie, powodując spadek ostrości widzenia, gorsze postrzeganie kontrastów oraz barw.

Podczas spotkania omówione zostaną najczęstsze objawy zaćmy, czynniki ryzyka jej wystąpienia, rodzaje choroby, a także nowoczesne metody diagnostyki i leczenia. Po zakończeniu prelekcji uczestnicy będą mieli możliwość skorzystania z bezpłatnego badania wzroku.

Wyzwania wieku dojrzałego

Termin: poniedziałek, 26 stycznia, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Piotr Stelmaszewski – gerontolog i psychogerontolog, członek zarządu Oddziału Dolnośląskiego Polskiego Towarzystwa Gerontologicznego.

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

Opis: Podczas spotkania poruszone zostaną zagadnienia związane z samoopieką jako podstawą świadomej dojrzałości, wyzwaniami zdrowotnymi i emocjonalnymi pojawiającymi się w wieku senioralnym, a także znaczeniem osobistego „Dossier Seniora” jako elementu gwarantującego spokój i poczucie bezpieczeństwa. Uczestnicy dowiedzą się również, jak pielęgnować więzi i budować wartościowe relacje oraz jak zachować równowagę pomiędzy pozytywnym nastawieniem a asertywnością w codziennym życiu.

Masaż Kobido

Termin: wtorek, 27 stycznia, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Ewelina Winiecka

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

LISTA ZAPISÓW ZAMKNIĘTA

Opis: We Wrocławskim Centrum Seniora po raz kolejny będziemy gościć Panią Ewelinę Winiecką, która poprowadzi spotkanie na temat zdrowotnego wpływu tego masażu!

Poprawia jędrność skóry, redukuje napięcie mięśniowe, stymuluje naturalne procesy regeneracyjne odpręża

Spotkanie będzie też miało charakter praktyczny, będzie wykonany masaż pokazowy, dzięki czemu poznają Państwo techniki Kobido w praktyce!

Seniorzy dla klimatu. Jak ratować świat, który znamy.

Termin: środa, 28 stycznia, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Katarzyna Świątek - edukatorka zdrowej długowieczności w architekturze oraz otoczeniu w fundacji Laboratorium Architektury LAB60+ (LAB60+).

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

Opis: Na spotkaniu odczarujemy przekonanie, że walka o klimat to domena wyłącznie ludzi młodych. Jako pokolenie, które pamięta czasy mniejszego konsumpcjonizmu, naprawiania rzeczy zamiast ich wyrzucania oraz bliskiego kontaktu z naturą, seniorzy mają do przekazania bezcenną lekcję szacunku do zasobów. Porozmawiamy o tym, jak połączyć wieloletnie doświadczenie życiowe seniorów z nowoczesną wiedzą o ekologii. Spotkanie jest organizowane w ramach projektu „The climate we speak” ERASMUS+.

Cukrzyca pod kontrolą

Termin: czwartek, 29 stycznia, godz. 10:00

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

Prowadzenie: dr Rafał Wierzbicki, specjalista FutureMeds

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

Opis: Podczas prelekcji specjalista Future Meds omówi objawy i przyczyny cukrzycy, przedstawi nowoczesne metody leczenia i monitorowania choroby, a także wyjaśni, jak ważną rolę w terapii odgrywają odpowiednia dieta oraz regularna aktywność fizyczna. Spotkanie będzie również doskonałą okazją do zadania pytań, uzyskania fachowych porad oraz wymiany doświadczeń. Zapraszamy zarówno osoby chorujące na cukrzycę, jak i tych, którzy chcą zadbać o zdrowie swoje oraz swoich bliskich.

Dodatkowo Centrum Medyczne Future Meds prowadzi akcję promocji zdrowia, w ramach której osoby zmagające się z cukrzycą mogą skorzystać z bezpłatnego badania wątroby metodą FibroScan. Podczas wykładu będzie możliwość zapisania się na badanie, które realizowane jest w placówce przy ul. Legnickiej 16 we Wrocławiu.

Prelekcja pt. "Usłysz aby cieszyć się życiem", bezpłatne badania słuchu i konsultacje audioprotetyczne

Termin: piątek, 30 stycznia, godz. 12:00

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

Prowadzenie: Aleksandra Knot-Chrustowska

Kierownik oddziału GEERS DOBRY SŁUCH ul. Piaskowa 1, Wrocław

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

Opis: Niedosłuch może dotknąć osoby w każdym wieku, jednak wraz z upływem lat jego występowanie staje się coraz częstsze. Ma on istotny wpływ na jakość życia, utrudniając codzienne funkcjonowanie, komunikację, pracę oraz relacje społeczne.

Podczas spotkania uczestnicy uzyskają rzetelne informacje na temat przyczyn, objawów i rodzajów niedosłuchu, dowiedzą się, jak przebiega jego diagnostyka oraz jakie są dostępne możliwości terapii. Każda osoba będzie miała również możliwość bezpłatnego badania słuchu.

Długowieczność z głową – jak dbać o siebie, by mieć siłę dbać o innych

Termin: piątek, 30 stycznia, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Joanna Mainka, psychogerontolog, Penta Hospitals Polska oraz Fundacja Patroni

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

Opis: Czy wiesz, że relacje z innymi oraz umiejętność odpoczynku mają równie duży wpływ na długość i jakość życia jak dieta czy aktywność fizyczna? Podczas spotkania we Wrocławskim Centrum Seniora porozmawiamy o tym, jak mądrze dbać o zdrowie i zachować energię na co dzień.

W trakcie spotkania dowiesz się, jakie są filary długowieczności i jak chronić organizm, dbając o biologiczną młodość, czym jest pułapka poświęcenia oraz jak rozpoznawać objawy stresu, zanim przerodzą się w chorobę, a także na czym polega nadmorska regeneracja – opieka wytchnieniowa nad Bałtykiem jako nowoczesna i skuteczna forma profilaktyki zdrowotnej.

Każdy uczestnik otrzyma praktyczne narzędzia do samooceny stanu zdrowia oraz poziomu zmęczenia i wypalenia. Spotkanie będzie okazją, by sprawdzić, jak odzyskać energię i cieszyć się życiem z nową siłą.



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

Prasa

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 17.12.2025)

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

tel. 71 344 44 44

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl