

Harmonogram wydarzeń WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

01.05.2026 – 31.05.2026

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

Nordic walking z Teresą Tadeuszyk w ramach projektu „Opowieści ruchem pisane”

Terminy:

Park Zachodni - 06, 13, 20 maja, godz. 10:00–12:00

Park Szczytnicki – 05, 12, 15, 19, 22 oraz 26 maja, godz. 11:00–13:00

Miejsce: Park Szczytnicki, przystanek Chopina oraz Park Zachodni, przystanek Astra

Prowadzenie: Teresa Tadeuszyk – magister rehabilitacji ruchowej

Udział bezpłatny. Szczegóły u prowadzącej zajęcia Pani Teresy tel. 537 036 533

Opis: Zapraszamy wszystkich, którzy chcą zadbać o zdrowie, poprawić koordynację ruchową oraz usprawnić pamięć, korzystając z techniki nordic walking. Zajęcia w przestrzeni otwartej łączą aktywność fizyczną z elementami pracy nad świadomością ciała i wyobraźnią. Projekt „Opowieści ruchem pisane” to okazja do wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu, poprawy kondycji i czerpania radości z ruchu.

Konsultacje z fizjoterapeutką uroinekologiczną – mgr Nikolą Śniegowską

Terminy: 05, 06, 11, 13, 15, 20, 22 maj, godz. 17:00

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

Prowadzenie: mgr Nikola Śniegowska – fizjoterapeutka uroinekologiczna.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 725 686 796,

Opis: Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza na wyjątkowy cykl warsztatów poświęconych zdrowiu uroinekologicznemu. Podczas spotkań uczestnicy dowiedzą się, jak w prosty i bezpieczny sposób dbać o mięśnie dna miednicy, jak zapobiegać dolegliwościom i wspierać codzienny komfort życia. Zajęcia łączą część teoretyczną z praktycznymi ćwiczeniami, a wszystko odbywa się w przyjaznej i kameralnej atmosferze.

Warsztaty to nie tylko nauka, ale również przestrzeń do rozmowy, relaksu i wymiany doświadczeń. Każdy uczestnik otrzyma zestaw prostych ćwiczeń, które można wykonywać samodzielnie w domu.

Bezpieczeństwo w sieci dla seniorów. Jak być w sieci i spać spokojnie

Termin: 5 maja 2026 r., godz. 12:00

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

Prowadzenie: Artur Stanejko

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

Opis: Podczas spotkania omówione zostaną najważniejsze zagadnienia związane z bezpieczeństwem seniorów w internecie. Uczestnicy dowiedzą się, dlaczego osoby starsze są częstym celem oszustów oraz jakie mechanizmy i cechy są przez nich wykorzystywane. Przedstawione zostaną również najczęściej spotykane metody oszustw internetowych wraz z przykładami i ich omówieniem. Prowadzący zaprezentuje praktyczne wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z sieci oraz podpowie, jak reagować w sytuacjach zagrożenia.

Spotkanie ma na celu zwiększenie świadomości oraz poczucia bezpieczeństwa w codziennym korzystaniu z internetu.

Warsztaty z kreatywnego pisania

Terminy: czwartek, 7, 14, 28 maj, godz. 17:30

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, rozwiniesz kreatywność, a także znajdziesz swój indywidualny styl pisania. Spotkania to również okazja do inspirujących rozmów, wymiany pomysłów i wspólnego tworzenia książki – pamiątki 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.

„Moja przyszłość, moje wybory – jak przygotować się na kolejne lata życia”

Termin: piątek, 8 maja 2026 r., godz. 10:00

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

Prowadzenie: Joanna Mainka – Patient Experience Manager

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

Opis: Zapraszamy na spotkanie poświęcone świadomemu planowaniu późnej dorosłości oraz budowaniu poczucia bezpieczeństwa i niezależności na kolejnych etapach życia. Wydarzenie skierowane jest do aktywnych seniorów, którzy chcą zadbać o swoją przyszłość na własnych warunkach. Podczas spotkania poruszone zostaną zagadnienia związane z prawem do decydowania o sobie i swoich potrzebach, a także sposoby przygotowania mieszkania do zmieniających się możliwości i oczekiwań. Uczestnicy dowiedzą się również, jak rozmawiać z bliskimi o przyszłości, aby ułatwić rodzinie podejmowanie ważnych decyzji oraz jak planować różne formy zamieszkania i wsparcia w późniejszym wieku. Każdy uczestnik otrzyma wzór praktycznego narzędzia – „Karty Preferencji Opiekuńczych”, pomagającej uporządkować własne potrzeby i oczekiwania dotyczące przyszłości.

Aloes w naturoterapii

Termin: poniedziałek, 11 maj 2026 r., godz. 11:00

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

Prowadzenie: Bogusława Franczak, Menager Forever

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

Opis: Serdecznie zapraszamy na spotkanie poświęcone naturalnym metodom wspierania organizmu, podczas którego uczestnicy poznają właściwości aloesu i jego zastosowanie w codziennej trosce o zdrowie oraz dobre samopoczucie.

Polskie obyczaje i tradycje – Majówka

Termin: środa, 13 maja 2026 r., godz. 11:00

Miejsce zbiórki: przystanek autobusowy „Redycka” (linie 116, 119, A), kierunek Sołtysowice

Prowadzenie: Grupa o-CAL-eni

Udział bezpłatny, bez zapisów. Mile widziane stylizowane, kolorowe stroje.

Opis: Grupa o-CAL-eni, działająca przy WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora, zaprasza na stylizowaną majówkę inspirowaną przedwojennymi wycieczkami za miasto. W programie przewidziany jest wspólny spacer na terenie Sołtysowic oraz ognisko w Lesie Sołtysowickim. Uczestnicy proszeni są o zabranie własnego prowiantu (np. kiełbasek na ognisko). Dla chętnych przygotowano dodatkową atrakcję – możliwość udziału w wydarzeniu w stylizowanych strojach retro, takich jak kapelusze, apaszki, kraciaste marynarki, muszki czy inne elementy zgodne z fantazją uczestników.

Sprawy spadkowe: dziedziczenie, testamenty, zachówek oraz planowanie sukcesji majątku

Termin: wtorek 19 maja 2026 r., godz. 13:00

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

Prowadzenie: adw. Natalia Sikorska

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

Opis: Zapraszamy na spotkanie poświęcone zagadnieniom prawa spadkowego, podczas którego omówione zostaną podstawowe kwestie związane z dziedziczeniem, sporządzaniem testamentów oraz instytucją zachowku. Uczestnicy dowiedzą się również, jak świadomie planować sukcesję majątku, aby zabezpieczyć interesy swoje i najbliższych. Spotkanie będzie okazją do uporządkowania wiedzy oraz uzyskania praktycznych wskazówek dotyczących najczęściej pojawiających się problemów prawnych.

Masaż Kobido

Termin: poniedziałek, 25 maj, 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

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!



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 27.05.2026)

Znajdziesz nas również na www.facebook.com/centrum.seniora
tel. 71 344 44 44 e-mail: karta.seniora@wcrs.pl