

Harmonogram wydarzeń w WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora 1-30.06. 2023 r.

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

Wrocławskie Filmowe Centrum Seniora Monodram Aldony Struzik „Daisy – błękitna tożsamość”

Termin: poniedziałek, 12 czerwca, godz. 15:00

Miejsce: Teatr na Bruku, ul. Pszczelarska 7

Bilety dostępne w Punkcie Informacyjnym, pl. Dominikański 6, pokój 15

Wędrowki po czeskich zamkach - czyli spotkania podróżnicze

Termin: wtorek, 13 czerwca, 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-mailowo: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Czechy należą do czołówki europejskiej pod względem ilości zamków i pałaców. W trzynastu województwach znajdziemy ponad 200 tych zabytkowych obiektów.

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

Warsztaty z rozwoju osobistego - Neuroplastyczność naszego mózgu

Termin: czwartek, 15.06.2023, 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-mailowo: 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, 15 czerwca, godz. 12:00

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

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mailowo: 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.

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

Wrocławskie Filmowe Centrum Seniora - Premiera spektaklu „Miasto Kobiet”

Termin: piątek, 16 czerwca, godz. 19:00

Miejsce: Teatr na Bruku, ul. Pszczelarska 7

Bilety będą dostępne w Punkcie Informacyjnym, pl. Dominikański 6, pokój 15

Dojrzała Przedsiębiorczość - Firma na próbę cz.2 oraz produkcja żywności w warunkach domowych - wymogi i warunki sanitarne.

Termin: wtorek, 20 czerwca, godz.14:00

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

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

Opis: Spotkanie informacyjne, w trakcie którego będzie można dowiedzieć się, jak spróbować swoich sił w biznesie bez zakładania własnej firmy, a także o zadaniach realizowanych przez Biuro Rozwoju Gospodarczego UM Wrocławia, koordynowanych programach i działaniach promujących przedsiębiorczość mieszkańców miasta. Dodatkowo będzie można uzyskać informacje dotyczące wpisu do rejestru zakładów prowadzonego przez organy Państwowej Inspekcji Sanitarnej, dowiedzieć się na czym polega analiza warunków sanitarnych procesu produkcji (w mieszkaniach) oraz zagrożenia związanego z rodzajem żywności, analiza skali produkcji oraz grupy konsumentów, do której będzie kierowany produkt.

Prowadzenie: Ewa Dziekańska-Budniak, Biuro Rozwoju Gospodarczego, Departament Strategii i Rozwoju Miasta Urzędu Miejskiego Wrocławia oraz Dominika Skinderowicz rzeczoznawca ds. sanitarno-higienicznych.

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

Termin: środa, 21 czerwca, godz. 10:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mailowo: 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.

Prowadzący: Bogusława Franczak, Forever Living Products.

Obudź myślenie – spotkania filozoficzne

Termin: środa, 21 czerwca, godz. 10:30

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

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mailowo: 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

Obrzędy żydowskie - spotkanie podróżnicze

Termin: czwartek, 22 czerwca, godz. 11:00

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

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

Opis: Prezentacja multimedialna to kontynuacja opowieść o obrzędach żydowskich m.in. święcie Szabatu, Paschy, Bar micwy

Prowadzący: Stefan Iwański – emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik

Letnie SPA z Mary Kay. Warsztaty z zakresu pielęgnacji i kosmetyki

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

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

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mailowo: 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.

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

ABC Portretu - warsztaty fotograficzne (grupa zamknięta)

Termin: poniedziałek, 26 czerwca, godz. 9:00

środa, 28 czerwca, godz. 10:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mailowo: 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.

Prowadzący: Marek Bułaj, artysta fotograf

Obudź myślenie – spotkania filozoficzne

Termin: środa, 28 czerwca, 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-mailowo: 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 - Jak motywować siebie do działania

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

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

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mailowo: 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 mózgów, ćwiczenia w grupie (o ile temat na tę metodę pozwoli), dyskusję, mini scenki oraz podsumowanie.

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



Audycje radiowe w Radiu Rodzina:

Radiowy Klub Seniora, emisja w poniedziałki: 5.06, 12.06, 19.06, 26.06, o godz. 14:05

Oblicza Wrocławia w tematach senioralnych w piątki: 2.06, 9.06, 16.06, 23.06, 30.06, o godz. 17:10

Program telewizyjny w TV Echo 24

Kalejdoskop Seniora (emisja 2 x w miesiącu) Poniedziałki: 12.06, 26.06, 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