

Harmonogram wydarzeń w WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora

1.06-30.06.2024

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

Subiektywne spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość - warsztaty fotograficzne

Termin: poniedziałek, 3 czerwca, godz. 9:00

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

Wstęp bezpłatny. Grupa zamknięta

Opis: Podczas warsztatów uczestnicy będą mieli szansę zdobyć podstawowe umiejętności z zakresu obsługi aparatu fotograficznego oraz programu Photoshop. Tematyka zajęć obejmować będzie m.in. kadrowanie, zmianę wielkości obrazu oraz regulowanie rozdzielczości. Uczestnicy warsztatów zobowiązani są do posiadania aparatu fotograficznego z manualnym programem oraz podstawowych umiejętności obsługi komputera. Tematem tegorocznych warsztatów będzie nie tylko rejestracja obrazów, ale przede wszystkim ich twórcze kreowanie, co z pewnością stanie się dla wielu uczestników inspirującym wyzwaniem.

Prowadzenie: Marek Bułaj, artysta fotograf, członek Związku Polskich Artystów Fotografików. Swoje prace wystawiał na wielu wystawach w Stanach Zjednoczonych

Egzystencja poszukująca sensu - spotkanie filozoficzne

Termin: środa, 5 czerwca, godz. 10:30

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

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

Opis: W poprzednich edycjach Warsztatów filozoficznych zgłębialiśmy tajniki budzenia myślenia i refleksji nad sensem istnienia. Teraz w kolejnej odsłonie zatytułowanej „Egzystencja poszukująca sensu”, kontynuujemy naszą filozoficzną podróż. Odpowiemy na pytania, które skłonią nas do zadawania kolejnych, prowadząc nas przez fascynujący labirynt refleksji nad naszym życiem.

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

Porozmawiajmy o książkach. Spotkania z literaturą

Termin: środa, 5 czerwca, godz. 12:00 – 14:00

Miejsce: przy klimatycznym regale z książkami przy punkcie informacyjnym WCRS – WCS, pl. Dominikański 6, p.15

Opis: To znakomita okazja do podzielenia się swoimi ulubionymi tytułami i zapoznania z rekomendacjami innych czytelników, a przede wszystkim do doświadczenia wspólnoty, jaką daje krąg ludzi, dzielący się przeżyciami umotywowanymi lekturą.

Czeka nas możliwość wymiany swoich książek na inne z naszej półki, możemy zapoznać się z dziełami Pani Ireny, która jest autorką zbiorów „Wrocław, koty i ... Opowiadania prawie kryminalne”, „Do serca przytul kota”, kolaży, wyklejanki oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań

Spotkania ze Stefanem Iwańskim. Śladami Bohaterów Sienkiewiczowskiej trylogii

Termin: wtorek, 11 czerwca, godz. 10:45

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: Prelekcja zabierze uczestników w fascynującą podróż przez historyczne i literackie krajobrazy, które zainspirowały Henryka Sienkiewicza do stworzenia swojej słynnej trylogii. Podczas spotkania omówione zostaną kluczowe miejsca związane z wydarzeniami opisanymi w książkach oraz

prawdziwe postacie historyczne, które znalazły swoje odzwierciedlenie na kartach powieści. Zgłębiemy tło historyczne oraz dowiemy się jak historia i fikcja splatają się w dziełach jednego z największych polskich pisarzy.

Prowadzenie: Stefan Iwański, emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik

Porozmawiajmy o książkach. Spotkania z literaturą

Termin: środa, 12 czerwca, godz. 12:00 – 14:00

Miejsce: przy klimatycznym regale z książkami przy punkcie informacyjnym WRCS – WCS, pl. Dominikański 6, p.15

Opis: To znakomita okazja do podzielenia się swoimi ulubionymi tytułami i zapoznania z rekomendacjami innych czytelników, a przede wszystkim do doświadczenia wspólnoty, jaką daje krąg ludzi, dzielący się przeżyciami umotywowanymi lekturą.

Czeka nas możliwość wymiany swoich książek na inne z naszej półki, możemy zapoznać się z dziełami Pani Ireny, która jest autorką zbiorów „Wrocław, koty i ... Opowiadania prawie kryminalne”, „Do serca przytul kota”, kolaży, wyklejanki oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań

Warsztaty kolażu

Termin: czwartek, 13 czerwca, 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: Warsztaty stanowią doskonałą okazję do wyrażenia siebie, eksploracji kreatywności oraz relaksu w twórczej atmosferze. Uczestnicy będą mieli okazję zanurzyć się w świat kolażu, poznając różnorodne techniki i materiały, które pozwolą stworzyć unikalne kompozycje. Nauczymy się, jak łączyć zdjęcia, wycinki z gazet, tkaniny i inne elementy, aby wykonać własne, niepowtarzalne dzieła sztuki.

Prowadzenie: Agnieszka Koteluk, Adrianna Kosidło, Julia Reinert, studenci kierunku komunikacja wizerunkowa, Instytut Dziennikarstwa na Uniwersytecie Wrocławskim.

Skarb natury dla pielęgnacji skóry

Termin: czwartek, 13 czerwca, godz. 09:30

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

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

Opis: W trakcie spotkania można będzie dowiedzieć się jak dzięki właściwościom aloesu czuć się lepiej i wyglądać piękniej, 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, Menadżer Forever

IV Mistrzostwa Senioralne o Puchar Komendanta Miejskiego Policji w nordic walking i biegach

Termin: sobota, 15 czerwca, godz. 9:00 - 13:00

Miejsce: Hala Orbita i teren do niej przyległy

Wstęp bezpłatny. Zapisy w dniu zawodów w godz. 9:00-9:45.

Opis: Senioralne Mistrzostwa odbywają się pod Patronatem Honorowym Prezydenta Wrocławia Jacka Sutryka. Organizatorzy: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego - Wrocławskie Centrum Seniora, Komenda Miejska Policji, Wrocławskie Centrum Treningowe Spartan i Hala Orbita. Zawody w 3 kategoriach wiekowych: 60–66 lat; 67–74 lata oraz 75 plus na trasie nordic walking (2 km) oraz trasie biegowej (4 km).

Subiektywne spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość - warsztaty fotograficzne

Termin: poniedziałek, 17 czerwca, godz. 9:00

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

Wstęp bezpłatny. Grupa zamknięta

Opis: Podczas warsztatów uczestnicy będą mieli szansę zdobyć podstawowe umiejętności z zakresu obsługi aparatu fotograficznego oraz programu Photoshop. Tematyka zajęć obejmować będzie m.in. kadrowanie, zmianę wielkości obrazu oraz regulowanie rozdzielczości. Uczestnicy warsztatów zobowiązani są do posiadania aparatu fotograficznego z manualnym programem oraz podstawowych umiejętności obsługi komputera. Tematem tegorocznych warsztatów będzie nie tylko rejestracja obrazów, ale przede wszystkim ich twórcze kreowanie, co z pewnością stanie się dla wielu uczestników inspirującym wyzwaniem.

Prowadzenie: Marek Bułaj, artysta fotograf, członek Związku Polskich Artystów Fotografików. Swoje prace wystawiał na wielu wystawach w Stanach Zjednoczonych

Codzienna pielęgnacja i joga twarzy

Termin: wtorek, 18 czerwca, 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.

Prowadzenie: Agnieszka Fabczyńska, Mary Kay

Egzystencja poszukująca sensu - spotkanie filozoficzne

Termin: środa, 19 czerwca, godz. 10:30

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

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

Opis: W poprzednich edycjach Warsztatów filozoficznych zgłębialiśmy tajniki budzenia myślenia i refleksji nad sensem istnienia. Teraz w kolejnej odsłonie zatytułowanej „Egzystencja poszukująca sensu”, kontynuujemy naszą filozoficzną podróż. Odpowiemy na pytania, które skłonią nas do zadawania kolejnych, prowadząc nas przez fascynującą labirynt refleksji nad naszym życiem.

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

Porozmawiajmy o książkach. Spotkania z literaturą

Termin: środa, 19 czerwca, godz. 12:00 – 14:00

Miejsce: przy klimatycznym regale z książkami przy punkcie informacyjnym WRCS – WCS, pl. Dominikański 6, p.15

Opis: To znakomita okazja do podzielenia się swoimi ulubionymi tytułami i zapoznania z rekomendacjami innych czytelników, a przede wszystkim do doświadczenia wspólnoty, jaką daje krąg ludzi, dzielący się przeżyciami umotywowanymi lekturą.

Czeka nas możliwość wymiany swoich książek na inne z naszej półki, możemy zapoznać się z dziełami Pani Ireny, która jest autorką zbiorów „Wrocław, koty i ... Opowiadania prawie kryminalne”, „Do serca przytul kota”, kolaży, wyklejanek oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań

Przez kontynenty i kultury. Kenia i Tanzania - safari z wypoczynkiem nad Oceanem Indyjskim

Termin: czwartek, 20 czerwca, 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: Prowadząca zabierze uczestników w fascynującą podróż przez serce Afryki. Odkryjemy najpiękniejsze symbole tego kontynentu – majestatyczne słonie, smukłe żyrafy, zwinne zebry, szybkie antylopy oraz dumne lwy w ich naturalnym środowisku. Podziwiać będziemy również potężne Kilimandżaro zwane „dachem Afryki”. Podczas wykładu obejrzymy wyjątkową prezentację pełną zapierających dech w piersiach zdjęć i ciekawostek, które pozwolą nam poczuć niezwykłą atmosferę Afryki Wschodniej, jej dziką przyrodę i malownicze krajobrazy.

Prowadzenie: Teresa Szewioła, pilotka wycieczek, podróżniczka z grupy o-CAL-eni działającej przy WRCS-Wrocławskim Centrum Seniora

Spacerkiem po wrocławskiej Starówce

Termin: piątek, 21 czerwca, godz. 9:45 przed Fontanną na Rynku – pl. Gołębi

Prosimy o zadbanie o wygodny strój oraz zabranie ze sobą wody

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

Opis: Zapraszamy na wyjątkowy spacer po Wrocławskiej Starówce, który zabierze uczestników w podróż przez historię, architekturę i kulturę tego urokliwego miejsca. Odkryjemy tajemnice najważniejszych zabytków, posłuchamy fascynujących opowieści o obyczajach dawnych mieszkańców miasta i dowiemy się dlaczego Wrocławska Starówka jest jednym z najbardziej malowniczych i fascynujących miejsc w Polsce.

Prowadzenie: Paweł Grąbczewski, Straż Miejska Wrocławia

Akademia Dojrzałej Przedsiębiorczości: Firma na próbę

Termin: poniedziałek, 24 czerwca, godz. 13:00

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: 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.

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

Taka rola dietetyka, by poszukać zamiennika

Termin: wtorek, 25 czerwca, 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 wykładzie będą poruszone zagadnienia dotyczące celowości stosowania zamienników żywności. Ponadto słuchacze zapoznają się z zamiennikami m.in. soli, cukru, produktów mlecznych i mąk. Wykład obejmuje także elementy produkcji napojów roślinnych oraz wady i zalety zamienników mięsa. Słuchacze zapoznają się również z możliwościami zastosowania zamienników w praktyce.

Prowadzenie: mgr Mateusz Witkowski, Katedra i Zakład Dietetyki i Bromatologii, Wydział Farmaceutyczny, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu.

Porozmawiajmy o książkach. Spotkania z literaturą

Termin: środa, 26 czerwca, godz. 12:00 – 14:00

Miejsce: przy klimatycznym regale z książkami przy punkcie informacyjnym WRCS – WCS, pl. Dominikański 6, p.15

Opis: To znakomita okazja do podzielenia się swoimi ulubionymi tytułami i zapoznania z rekomendacjami innych czytelników, a przede wszystkim do doświadczenia wspólnoty, jaką daje krąg ludzi, dzielący się przeżyciami umotywowanymi lekturą.

Czeka nas możliwość wymiany swoich książek na inne z naszej półki, możemy zapoznać się z dziełami Pani Ireny, która jest autorką zbiorów „Wrocław, koty i ... Opowiadania prawie kryminalne”, „Do serca przytul kota”, kolaży, wyklejanki oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań



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

Program telewizyjny w TV Echo 24

Kalejdoskop Seniora: Poniedziałki 3.06 i 17.06 o godz. 18:40

Prasa

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 29.05.2024)

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

Tel. 71 344 44 44

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl