

Harmonogram wydarzeń w WCRS–Wrocławskie Centrum Seniora

6.11–30.11.2024

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

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: środa, 6 listopada, godz. 17:30

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki.

Historia Polski zamknięta w piosence i poezji

Termin: piątek, 8 listopada, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Ewa Rapacz, liderka grupy o-CAL-eni działającej przy WCRS - Wrocławskim Centrum Seniora

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

Opis: Spotkanie biesiadne przybliży historyczne konteksty utworów, które odzwierciedlają losy Polski. Uczestnicy wspólnie zaśpiewają pieśni patriotyczne i wysłuchają utworów poetyckich. Gościem specjalnym będzie pani Alina, która śpiewem wprowadzi nas w klimat minionych czasów. To okazja, by przeżyć historię Polski w muzycznej i poetyckiej odsłonie, w atmosferze wspólnego świętowania.

Joga twarzy. Warsztaty pielęgnacyjne

Termin: wtorek, 12 listopada, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Agnieszka Fabczyńska, dyrektor Mary Kay, Agnieszka Majcher, dyrektor Mary Kay

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

Opis: Joga twarzy to technika pielęgnacyjna, która ma na celu poprawę wyglądu i zdrowia skóry twarzy poprzez ćwiczenia mięśni mimicznych. W trakcie spotkania będzie można poznać zestaw ćwiczeń skoncentrowanych na mięśniach twarzy, które mają na celu ich wzmocnienie, tonizowanie oraz poprawę elastyczności skóry. Technika ta wywodzi się z holistycznych praktyk wschodnich, które integrują zdrowie fizyczne, umysłowe i emocjonalne.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: środa, 13 listopada, godz. 17:30

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia i szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki. Skorzystamy z wiedzy fizjoterapeutki uroginekologicznej i nauczymy się ćwiczeń, które pomogą w poprawie zdrowia.

Twórz filmy z uśmiechem

Termin: czwartek, 14 listopada, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Grzegorz Konieczny, filmowiec, marketingowiec, dziennikarz promujący idee tworzenia własnych form filmowych i vlogów

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

Opis: W ramach projektu „Platynowa klisza” odkryjemy piękno tworzenia filmów i wyrażania swoich myśli w nowej formie. Uczestnicy warsztatów będą mieli okazję poznać podstawy sztuki filmowej oraz stworzyć własne krótkie filmy. Celem zajęć jest zainspirowanie do tworzenia filmów, które pozwolą na lepszą ekspresję własnych pasji i tematów istotnych.

Spektakl „Nuda”

Termin: piątek, 15 listopada, godz. 17:00

Miejsce: Uniwersytet Dolnośląski DSW, Ul. Strzegomska 55, aula

Scenariusz i reżyseria: Renata Staryszak-Kaniecka

Wstęp bezpłatny za okazaniem zaproszenia. Dystrybucja zaproszeń w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, pokój 15 w godz. 9:00–15:00, od 4.11.2024 r.

Opis: Spektakl w wykonaniu sekcji teatralnej Dolnośląskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku „Krzywe Zwierciadło”. Jest to satyra na zachowanie kobiet, kiedy się nudzą. I co z tego wynika...

Dni Gerontologii Wrocław 2024

Termin: piątek-sobota, 15-16 listopada

Miejsce: Budynek Wydziału Farmacji Uniwersytetu Medycznego, ul. Borowska 211, I piętro

Organizator: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, Uniwersytet Medyczny im. Piastów Śląskich we Wrocławiu oraz Polskie Towarzystwo Gerontologiczne Oddział Dolnośląski

Wstęp bezpłatny. Obowiązują **zapisy** poprzez wypełnienie formularza:

<https://wcrs.wroclaw.pl/wroclawskie-dni-gerontologii-2024/>

lub tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Wydarzenie jest dedykowane szeroko pojętej opiece nad seniorami, a jego głównym celem jest poszukiwanie nowych rozwiązań, które poprawią jakość życia osób starszych, w szczególności w zakresie opieki geriatrycznej. Będzie to forum wymiany wiedzy i doświadczeń, które umożliwi otwartą dyskusję z ekspertami z dziedziny geriatry, gerontologii oraz innych dziedzin wspierających rozwój i zdrowie seniorów.

Tegoroczna edycja odbędzie się pod hasłem „Holistyczne spojrzenie na człowieka w wieku senioralnym”, co odzwierciedla wagę wieloaspektowego podejścia do zdrowia seniorów.

Wydarzenie podzielone jest na dwa dni, każdy z nich obejmuje inne aspekty zagadnień związanych z opieką nad osobami starszymi.

- Pierwszy dzień (15 listopada) rozpocznie się od konferencji naukowej, której program obejmuje zagadnienia dotyczące sfery fizycznej, psychologicznej i seksualnej seniorów.
 - Drugi dzień (16 listopada) poświęcony będzie praktycznym warsztatom, podczas których uczestnicy wymienią się dobrymi praktykami i pomysłami na usprawnienie systemu opieki nad seniorami.
- Tego dnia odbędzie się także debata panelowa, podzielona na trzy bloki tematyczne:
- Znaczenie aktywności ruchowej w utrzymaniu dobrostanu psychofizycznego seniorów.
 - Aktywizacja poznawcza i wsparcie psychologiczne jako elementy poprawy kondycji fizycznej i emocjonalnej osób starszych.
 - Opieka długoterminowa w Polsce oraz związane z nią wyzwania.

Szczegółowy harmonogram na stronie:

<https://www.seniorzy.wroclaw.pl/wroclawskie-dni-gerontologii-2024-zapowiedz>

Oczyszczanie jelit metodą detoksu aloesowego jako sposób na zdrowy organizm

Termin: poniedziałek, 18 listopada, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Bogusława Franczak, menadżer Forever

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

Opis: Na spotkaniu dowiemy się jak z pomocą aloesu możemy oczyścić organizm z toksyn, a jednocześnie podnieść odporność i zabezpieczyć się przed sezonem wirusowym.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: poniedziałek, 18 listopada, godz. 16:15

Miejsce: WCRS-Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroinekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroinekologicznej

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów.

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki. Skorzystamy z wiedzy fizjoterapeutki uroinekologicznej i nauczymy się ćwiczeń, które pomogą w poprawie zdrowia.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM) - zajęcia online o godz. 11:30

zajęcia realizowane są przez [link https://meet.google.com/kgj-wecz-xti?pli=1](https://meet.google.com/kgj-wecz-xti?pli=1)

Terminy we wtorki i czwartki:

wtorki: 5.11, 12.11, 19.11, 26.11,

czwartki: 24.10, 31.10, 7.11, 21.11, 28.11.

Debata społeczna „Nie daj się oszukać”

Termin: środa, 20 listopada, godz. 10:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, pl. Dominikański 6, s. 210

Prowadzenie: st. asp. Michał Kawalec, Komenda Miejska Policji we Wrocławiu

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

Opis: Debata poświęcona będzie bezpieczeństwu seniorów oraz bezpieczeństwie osobistym, skutecznym metodom zapobiegania oszustwom, kradzieżom i rozbojom połączone z podnoszeniem świadomości z zakresu własnego bezpieczeństwa. Planowane jest również szkolenie z wykorzystania Krajowej Mapy Zagrożeń Bezpieczeństwa. Krok po kroku funkcjonariusze pokażą jak samemu można zgłosić fakt przestępstwa bądź wykroczenia wykorzystując aplikację internetową.

Egzystencja poszukująca sensu - spotkanie filozoficzne

Termin: środa, 20 listopada, godz. 10:30

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

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

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

Opis: W jesiennej odsłonie warsztatów kontynuujemy naszą filozoficzną podróż. Odpowiemy na pytania, które skłonią do zadawania kolejnych, prowadząc nas przez fascynujący labirynt refleksji nad naszym życiem.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: środa, 20 listopada, godz. 17:30

Miejsce: WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła

Akademii Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów.

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki. Skorzystamy z wiedzy fizjoterapeutki uroginekologicznej i nauczymy się ćwiczeń, które pomogą w poprawie zdrowia.

Jak unikać konfliktów majątkowych w rodzinie?

Termin: czwartek, 21 listopada, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Joanna Jędrzejewska, notariusz

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

Opis: Już po raz 15. Krajowa Rada Notarialna oraz 11 izb notarialnych są organizatorami Dnia Otwartego Notariatu – ogólnopolskiej kampanii edukacyjnej, podczas której notariusze w całej Polsce odpowiadają na pytania i udzielają bezpłatnych informacji prawnych. W tym roku notariusze będą doradzać, jak unikać konfliktów majątkowych w rodzinie. Eksperti służą w tym zakresie konkretnymi radami. Szczególny nacisk zostanie położony na przybliżenie i wyjaśnienie skutków prawnych m. in. zrzeczenia się zachowku, dokonania darowizny, sporządzenia umów majątkowych małżeńskich itp.

Oswajanie demencji - prelekcja na temat wpływu wspomnień na samopoczucie osób z demencją

Termin: piątek, 22 listopada, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Katarzyna Seredyńska, absolwentka psychologii społecznej, terapeutka zajęciowa, trenerka rozwoju osobistego. Autorka poradnika Reminiscencja: Facylitacja wspomnień u osób z demencją. Kompetencje w zakresie demencji i reminiscencji zdobyła na zagranicznych prestiżowych uczelniach w Wielkiej Brytanii, Australii, Stanach Zjednoczonych, w Singapurze. Pracowała z osobami z demencją, stosując podejście zorientowane na osobę i wykorzystując wspomnienia jako kluczowy element angażujący podopiecznych.

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

Opis: Kiedy bliska osoba traci pamięć, gubi tożsamość i poczucie rzeczywistości, potrzeba sposobu, by przywracać jej spokój i świadomość tego, kim jest. Jak w prosty sposób można pomóc bliskiej osobie zachować poczucie „kim jestem”, nawet gdy codzienność i wspomnienia ulatują? Jeśli masz w rodzinie osobę z demencją lub jesteś opiekunem, wiesz jak trudne potrafią być chwile, kiedy samopoczucie podopiecznego jest zachwiane. Na szczęście istnieją metody, które pomagają w przywracaniu poczucia tożsamości.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: poniedziałek, 25 listopada, godz. 16:15

Miejsce: WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów.

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki. Skorzystamy z wiedzy fizjoterapeutki uroginekologicznej i nauczymy się ćwiczeń, które pomogą w poprawie zdrowia.

Spotkania ze Stefanem Iwańskim. Wrocławskie Krzyki- refleksje powycieczkowe, o kulturze, o historii

Termin: wtorek, 26 listopada, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Stefan Iwański, przewodnik, emerytowany nauczyciel

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

Opis: Kolejne spotkanie z cyklu „Spotkania ze Stefanem Iwańskim”. Dowiemy się o fascynującej historii Krzyków sięgającej czasów pruskich oraz powojennych przemian. Odkryjemy, jak architektura i kultura ewoluowały na przestrzeni lat, tworząc dziś harmonijną przestrzeń łączącą zabytki z nowoczesnością. Spotkanie pozwoli także lepiej zrozumieć znaczenie Osiedla w kontekście historycznym Wrocławia oraz współczesną rolę w życiu miasta.

Aktywny Senior – zioła wzmacniające

Termin: środa, 27 listopada, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz i Katarzyna Danielczak, ekspertki z Kawon Sekrety Ziołowej Natury

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

Opis: Jak dbać o zdrowie naturalnymi metodami? Na spotkaniu poruszone będą tematy związane m.in. z produktami ziołowymi i ich sekretami oraz 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.

Egzystencja poszukująca sensu - spotkanie filozoficzne

Termin: środa, 27 listopada, godz. 10:30

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

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

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

Opis: W jesiennej odsłonie warsztatów kontynuujemy naszą filozoficzną podróż. Odpowiemy na pytania, które skłonią do zadawania kolejnych, prowadząc nas przez fascynujący labirynt refleksji nad naszym życiem.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: środa, 27 listopada, godz. 17:30

Miejsce: WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła

Akademii Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia i szkolenia z zakresu

fizjoterapii uroginekologicznej

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów.

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia.

Czeskie atrakcje – spotkanie podróżnicze

Termin: czwartek, 28 listopada, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Stefan Mizia, podróżnik, emerytowany pracownik Politechniki Wrocławskiej, nauczyciel matematyki w XIV Liceum Ogólnokształcącym we Wrocławiu, organizator Mistrzostw Polski w Geometrii Elementarnej, autor książki: „Wykaż, że...” oraz „Historii Śląska”, przewodnik sudecki i instruktor przewodnictwa, gra w zespole Mizia & Mizia Blues Band.

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

Opis: Spotkanie będzie okazją do odkrycia niezwykłych zakątków Czech – malowniczych, urokliwych miasteczek i mniej znanych miejsc, które warto odwiedzić. Doświadczony podróżnik opowie o lokalnych zwyczajach oraz fascynującej historii, jaka kryje się za popularnymi zabytkami. Zapraszamy wszystkich miłośników podróży, którzy chcą poznać Czechy z nowej perspektywy i zainspirować się do odkrywania „ukrytych perełek”.



Audycje 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

Kalendarz Seniora: Poniedziałki: 11.11, 25.11, godzina 18:40

Prasa

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 27.11.2024)

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

tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

www.seniorzy.wroclaw.pl