

DNI BABCI I DZIADKA WROCŁAW 2025

HARMONOGRAM WYDARZEŃ

Drodzy Seniorzy serdecznie zapraszamy do uczestnictwa w wydarzeniach organizowanych przez Wrocławskie Centrum Seniora – zespół WCRS w dniach 15-31 stycznia 2025 r.

Udział w wydarzeniach jest bezpłatny, ale obowiązują zapisy:

- tel. 71 344 44 44
- e-mail: karta.seniora@wcrs.pl
- osobiście w Punkcie Informacyjnym WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, pokój 15, czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9:00-15:00

Renta wdowia – sprawdź czy masz do niej prawo

Termin: środa, 15.01.2025, godz.10:00

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

Prowadzenie: Elwira Smółko, naczelnik Wydziału Świadczeń Emerytalno-Rentowych 2 we wrocławskim Oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych oraz Kamil Kuleta, zastępca naczelnika, konsultant w Wydziale Obsługi Klientów i Korespondencji we wrocławskim Oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych.

Opis: od 1 stycznia 2025 r. wchodzi w życie przepisy ustawy o rencie wdowiej, gwarantujące pomoc finansową osobom na emeryturze, które straciły małżonków. Ustawa wprowadza możliwość łączenia renty rodzinnej z innym świadczeniem emerytalno – rentowym, np. emeryturą czy rentą z tytułu niezdolności do pracy, które będzie wypłacane między 1 lipca 2025 r. a 31 grudnia 2026 r. w wymiarze 15 proc., a od 1 stycznia 2027 r. w wysokości 25 proc. Podczas spotkania eksperci odpowiedzą na pytanie, czy i na jakich zasadach od 1 lipca 2025 r. będzie można otrzymywać połączone świadczenia. W trakcie spotkania istnieje możliwość skorzystania z indywidualnych konsultacji.

Międzypokoleniowe warsztaty laurkowe

Termin: czwartek, 16.01.2025, godz.10:00

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

Prowadzenie: „Panie Niespodzianki” i „Aktywne Wrocławianki”, panie działające przy WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora

Opis: przedszkolaki oraz uczniowie szkoły podstawowej wspólnie z seniorkami będą tworzyć oryginalne laurki z życzeniami dla dziadków – podopiecznych dziennych i całodobowych domów pomocy. Zapraszamy wrocławskie szkoły i przedszkola do włączenia się w akcję „Podziel się laurką”, w ramach której przygotowane przez dzieciaki kolorowe kartki z życzeniami z okazji Dnia Babci i Dziadka” trafią do samotnych seniorów mieszkających w domach pomocy społecznej.

Zadbana i pogodna seniorka. Jak dbać o zdrowie i urodę zimą?

Termin: piątek, 17.01.2025, godz.11:00

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

Prowadzenie: Agnieszka Fabczyńska, dyrektor Mary Kay Cosmetics

Opis: Warsztaty z zakresu pielęgnacji z elementami jogi twarzy. Skóra dojrzała wymaga szczególnej pielęgnacji. W trakcie spotkania dowiemy się, jak o nią dbać: oczyszczać i złuszczać, odżywiać i regenerować, wygładzać i rozświetlać. Ponadto zaprezentowane zostaną ćwiczenia, które wzmacniają mięśnie twarzy, redukują zmarszczki, poprawiają napięcie skóry i zwiększają jej elastyczność.

Rodzaje i metody rehabilitacji oferowane przez Ośrodki Profilaktyki i Rehabilitacji CREATOR

Termin: poniedziałek, 20.01.2025, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Tomasz Kabała, specjalista fizjoterapii i dyrektor Creator Wrocław oraz Artur Osidlewicz i Agnieszka Rak, HR Manager, Project Manager.

Opis: Zostanie zaprezentowana różnorodna oferta OPIR Creator. Uczestnicy wydarzenia poznają nowoczesne metody rehabilitacji wykorzystywane w konkretnych schorzeniach, przeznaczone dla dorosłych pacjentów, jak i dla dzieci (prezentacja kriokomory i działania leczenia zimnem). Poza tym zobaczą również najnowsze technologie wspomagające proces fizjoterapii, w tym np. robota do rehabilitacji ręki, łożko do suchego hydromasażu czy fotel do rehabilitacji urologicznej. Dowiedzą się także na czym polegają zajęcia DBC, czyli fińskiej metody terapii schorzeń układu ruchu, w tym kręgosłupa.

Obchody Dni Babci i Dziadka w różnych częściach świata

Termin: wtorek, 21.01.2025, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Kamila Polańska i Marta Łomnicka, specjalistki ds. projektów senioralnych i międzypokoleniowych we Wrocławskim Centrum Seniora.

Opis: Dzień Babci i Dziadka to święto pełne ciepła i miłości, obchodzone w wielu krajach na całym świecie. To wspaniała okazja do wyrażenia wdzięczności naszym babciom i dziadkom a sposób celebrowania tego dnia może się znacznie różnić w zależności od kultury i regionu. W trakcie spotkania zaprezentowane zostaną różne tradycje i obchody Dnia Babci i Dziadka na świecie, podkreślające bogactwo i różnorodność kulturową. Gdzie, kiedy i w jaki sposób obchodzony jest Dzień Babci lub Dzień Dziadków? Tego wszystkiego dowiemy się w trakcie styczniowego spotkania.

Disco Babcia, Disco Dziadek. Otwarte zajęcia taneczne w rytmie disco

Termin: środa, 22.01.2025, godz.10:00-12:00

Miejsce: Teatr Muzyczny Capitol, ul. Piłsudskiego 67 (podwórko)

Prowadzenie: tancerka Aleksandra Szymach, WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora

Opis: Zapraszamy seniorów do wspólnej zabawy przy dźwiękach przebojów Abby, Boney M, Bee Gees, Donna Summer, Grace Jones i wielu innych. Obowiązują barwne stylizacje z lat 70 i 80. Wspólnie spróbujemy stworzyć układ taneczny w klimacie „Gorączki sobotniej nocy”.

Ziołowa Apteczka Kawonu dla Babci i Dziadka

Termin: środa, 22.01.2025, godz.10:00

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

Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz Zakład Zielarski KAWON

Opis: W trakcie spotkania uczestnicy będą degustować herbaty ziołowe wzmacniające organizm i odporność, dowiedzą się jak dbać o zdrowie naturalnymi metodami, żeby na długie lata pozostać aktywnym.

Prelekcja na temat rodziny Kossaków

Termin: czwartek, 23.01.2025, godz.11:00

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

Prowadzenie: Iwona Strzelewicz-Ziemiańska autorka artykułów, publikacji i opracowań naukowych, od 30 lat pasjonuje się życiem i twórczością najsłynniejszej artystycznej rodziny w Polsce, jaką są Kossakowie.

Opis: Na spotkaniu we Wrocławskim Centrum Seniora dowiemy się o ostatnio odkrytych dokumentach rodzinnych, o najnowszych spostrzeżeniach dotyczących mieszkańców Kossakówki oraz tajemnicach rodzinnych. Będzie można podziwiać na żywo jeden z obrazów dynastii malarskiej Kossaków.

Zwyrodnienie plamki żółtej

Termin: piątek, 24.01.2025. godz.11:00

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

Prowadzenie: Bartłomiej Silkowski, inżynier optyki okularowej i refrakcjonista, Salon Optyczny LOOK

Opis: Zwyrodnienie plamki żółtej (AMD) to przewlekła choroba oczu, która uszkadza siatkówkę i prowadzi do utraty wzroku. Degeneracja plamki żółtej jest główną przyczyną utraty wzroku u ludzi powyżej 50. Roku życia. Występuje częściej u kobiet. W trakcie spotkania dowiesz się, jakie są jej objawy, rodzaje, metody leczenia i sposoby zapobiegania.

Szwecja i powycieczkowe refleksje

Termin: poniedziałek, 27.01.2025, godz.11:00

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

Prowadzenie: Stefan Iwański, przewodnik, emerytowany nauczyciel

Opis wydarzenia: Pan Stefan Iwański swoimi opowieściami przenosi nas w często bardzo oddalone miejsca na świecie. Tym razem zaprezentuje ciekawostki o szwedzkiej rodzinie królewskiej, o Sztokholmie, dowiemy się jakie są zwyczaje, tradycje, historia i kultura Szwecji.

Aloesowe warsztaty dla zdrowia i urody

Termin: wtorek, 28.01.2024, godz. 11.00

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

Prowadzenie: Bogusława Franczak, menadżer Forever

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.

Zgadywanki muzyczne – interaktywna zabawa międzypokoleniowa

Termin: środa, 29.01.2025, godz.15:00

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

Prowadzenie: wolontariusze – młodzież z projektu „Stop starości bez radości”

Opis: „Stop Starości Bez Radości” to projekt, który powstał z inicjatywy młodzieży by zwalczać problem samotności wśród osób starszych. Licealiści i studenci odwiedzają kluby seniora na Dolnym Śląsku i „zarażają” osoby starsze młodzieńczą energią. Pokazują, jak poprzez zabawę seniorzy mogą wkroczyć w świat cyfryzacji, nawiązują międzypokoleniowe relacje, rozmawiają o swoich potrzebach i problemach, prowadzą kalambury, gry i zabawy od juniora do seniora. Tym razem odwiedzają Wrocławskie Centrum Seniora ze specjalnie przygotowanymi zgadywankami muzycznymi.

Zajęcia integrujące z elementami śpiewoterapii.

Termin: czwartek, 30.01.2025, godz. 11:00

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

Prowadzący: Alina Wieczorkowska, absolwentka Wydziału Wokalnego Państwowej Szkoły Muzycznej II stopnia we Wrocławiu. Była nauczycielem muzyki, ponad 20 lat pracowała jako instruktor śpiewu w Młodzieżowym Domu Kultury Wrocław-Śródmieście., gdzie prowadziła zespół dziecięcy FRYGA.

Opis:Śpiew może nie tylko poprawiać nastrój ale także pozytywnie wpływać na zdrowie. Uczestnicy popracują z własnym głosem i ciałem, co pozwoli zainicjować pozytywne emocje, nawiązać nowe relacje międzyludzkie, uaktywnić procesy poznawcze. Zapraszamy do wspólnej zabawy z muzyką.

Twój e-PIT. Jak rozliczyć swoje dochody z różnych źródeł?

Termin: piątek, 31.01.2024, godz.13:00

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

Prowadzenie: Sebastian Polański, główny specjalista Referatu Komunikacji Izby Administracji Skarbowej we Wrocławiu

Opis: Objaśniony zostanie proces logowania na stronie www.podatki.gov.pl oraz zaprezentowany prosty sposób rozliczenia podatkowego on line. Uczestnicy spotkania dowiedzą się, ile spraw urzędowych można załatwić przez stronę e-urzędu oraz jakie zaświadczenia można pobrać, nie ponosząc przy tym opłat skarbowych. Czym jest PIT-0 dla seniorów, z czego czerpiemy nasze dochody i jakie w związku z tym rozliczamy PIT-y? Których formalności trzeba dopilnować, by móc odliczyć od podatku ulgę termomodernizacyjną lub rehabilitacyjną i ile dadzą nam one oszczędności.