

## Harmonogram wydarzeń WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

1.12.2025 – 31.12.2025

**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

### Zwiedzanie Sukiennic z przewodnikiem

**Termin:** wtorek, 2 grudnia, godz. 9:20

**Miejsce:** Zbiórka o godz. 9:20, Sukiennice 9 (portiernia przy wejściu do budynku Urzędu Miasta Wrocławia)

**Prowadzenie:** Starszy inspektor Paweł Grąbczewski Straż Miejska Wrocławia, pasjonat przewodnik, podróżnik, Przyjaciel Seniorów

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

**Opis:** Zajrzyj do Sukiennic we Wrocławiu, Klubu Radnego, Sali Sesyjnej i odkryj niezwykle historie tego miejsca! Podczas wycieczki z przewodnikiem poznasz architekturę wnętrza budynku, poczujesz atmosferę minionych wieków i zapoznasz się z historią samorządu wrocławskiego od XI w. do XX w.

### Ziołowa Apteczka Kawonu

**Termin:** wtorek, 2 grudnia, godz. 10:00

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

**Prowadzenie:** Bernadeta Staśkiewicz, specjalistka ds. Marketingu KAWON - Sekrety Ziołowej Natury

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

**Opis:** Zapraszamy na prelekcję prozdrowotną połączoną z warsztatami zielarskimi. Usłyszymy m.in. o naturalnych produktach ziołowych i ich sekretach czyli 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.

### Prelekcja: Dzielnica Wzajemnego Szacunku cz.2

**Termin:** środa, 3 grudnia, godz. 11:00

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

**Prowadzenie:** Stefan Iwański – emerytowany nauczyciel, przewodnik

**Opis:** Zapraszamy na drugą część spotkania ze Stefanem Iwańskim – emerytowanym nauczycielem, podróżnikiem i przewodnikiem, który opowie o Wrocławiu, Dzielnicy Czterech Wyznań. To wyjątkowe miasto, gdzie przez wieki spotykały się różne kultury i religie, stanowi tło dla wielu fascynujących historii. Prowadzący podzieli się wiedzą na temat historii, które wykraczają poza granice samego Wrocławia.

### **!Uwaga! Wykład odwołany!**

Zaplanowane na 4 grudnia spotkanie pt. **Najczęstsze choroby oczu po 60. roku życia** w WCRS–WCS (prelekcja + badania oczu) **zostało odwołane.**

Osoby zainteresowane bezpłatnymi badaniami przesiewowymi zapraszamy do indywidualnego kontaktu z Ośrodkiem Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM przy ul. Zaolziańskiej 4 tel. 71 701 10 10  
Badania przesiewowe odbędą się 15 grudnia w Ośrodku Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM, ul. Zaolziańska 4.

### **Mikołajki z Aloesem**

**Termin: wtorek, 9 grudnia, 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: Świąteczna odsłona zajęć z Aloesem- rośliną podziwianą od lat ze względu na wyjątkowe prozdrowotne właściwości. Uczestnicy dowiedzą się jak dzięki właściwościom aloesu czuć się lepiej, poznają i wypróbują naturalne kosmetyki, skosztują czystego aloesowego miąższu do picia, skorzystają z zabiegu pielęgnacyjnego na twarz lub dłonie i porozmawiają o zdrowotnych właściwościach tej niezwykłej rośliny.

### **Debata Społeczna „Nie daj się oszukać”**

**Termin: środa, 10 grudnia, godz. 10:00**

Miejsce: WCRS – pl. Dominikański 6, Drugie piętro, Sala 210

Prowadzenie: Starszy Aspirant Michał Kawalec oraz sierżant Klaudia Bębenek – Wydział Prewencji i Patrolowy Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu

Opis: Zapraszamy na debatę społeczną organizowaną przez Wydział Prewencji i Patrolowy Komendy Miejskiej Policji we Wrocławiu, WCRS oraz Straż Miejską Wrocławia. Codziennie dochodzi do kolejnych oszustw na szkodę osób starszych. Przestępcy wykorzystują empatię, chęć pomocy i nowe technologie. Kontaktują się nie tylko przez telefon, ale także przez SMS-y, komunikatory i media społecznościowe. Debata ma pomóc seniorom poznać najświeższe metody działania oszustów, zrozumieć, jak funkcjonują grupy przestępcze oraz jak skutecznie chronić się w kontaktach bezpośrednich, w sieci i w bankowości.

### **Warsztaty z kreatywnego pisania**

**Termin: czwartek, 11 grudnia oraz 18 grudnia, godz. 16:00**

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



## Seniorzy w Mediach

### **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 17.12.2025)

Znajdziesz nas również na [www.facebook.com/centrum.seniora](http://www.facebook.com/centrum.seniora)  
tel. 71 344 44 44 e-mail: [karta.seniora@wcrs.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)