

Harmonogram wydarzeń WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

02.03.2026 – 31.03.2026

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

Nordic walking z Teresą Tadeuszyk w ramach projektu „Opowieści ruchem pisane”

Terminy: Park Zachodni 11 marca, 18 marca, godz. 10:00

Park Szczytnicki 3, 6, 10, 13, 17 oraz 20 marca, godz. 11:00

Miejsce: Park Szczytnicki, przystanek Chopina

oraz Park Zachodni, przystanek Astra

Prowadzenie: Teresa Tadeuszyk – magister rehabilitacji ruchowej

Udział bezpłatny. Szczegóły u prowadzącej zajęcia Pani Teresy tel. 537 036 533

Opis: Zapraszamy wszystkich, którzy chcą zadbać o zdrowie, poprawić koordynację ruchową oraz usprawnić pamięć, korzystając z techniki nordic walking. Zajęcia w przestrzeni otwartej łączą aktywność fizyczną z elementami pracy nad świadomością ciała i wyobraźnią. Projekt „Opowieści ruchem pisane” to okazja do wspólnego spędzenia czasu na świeżym powietrzu, poprawy kondycji i czerpania radości z ruchu. Zajęcia skierowane są do seniorów, senierek oraz ich rodzin i są dostosowane do indywidualnych potrzeb oraz możliwości każdego uczestnika. Na spacer z kijkami wymagany jest: strój sportowy dostosowany do warunków atmosferycznych, kijki do nordic walking, butelka wody.

Spotkanie podróżnicze. Sardynia wyspa długowieczności.

Termin: czwartek, 5 marca, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Beata Miszczuk – biuro podróży Bissole

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

Opis: Zapraszamy na spotkanie z panią Beatą Miszczuk, która zabierze uczestników w niezwykłą podróż po Sardynii – wyspie, gdzie czas płynie wolniej, a mieszkańcy słyną ze swojej długowieczności i pogody ducha. Podczas spotkania poznamy uroki tej niezwykłej wyspy: piaszczyste plaże, urwiste skały, bajkowe zatoki i krystalicznie czyste, szmaragdowe morze. Pani Beata opowie również o sardyńskim folklorze, tradycjach, kuchni i tajemniczych budowlach nuragach – śladach dawnych cywilizacji. Dowiedz się, na czym polega fenomen „wyspy długowieczności” i co sprawia, że życie na Sardynii naprawdę sprzyja szczęściu.

Dzień Kobiet z Wrocławskim Centrum Seniora, spotkanie literacko - muzyczne

Termin: piątek, 6 marca 2026, godz. 15:00

Miejsce: WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 210

Prowadzenie: Ewa Rapacz, Halina Nogaj, Barbara Kretchmer, Grupa o-CAL-eni

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

Opis: Zapraszamy na wyjątkowe spotkanie z okazji Dnia Kobiet - pełne literatury, muzyki i dobrej atmosfery. Będzie to okazja do wspólnego świętowania, wysłuchania inspirujących tekstów Barbary Kamińskiej oraz muzycznych występów, które podkreślą radosny i kulturalny charakter wydarzenia. Spotkanie ma charakter literacko-muzyczny, dlatego uczestnicy mogą spodziewać się zarówno recytacji, jak i muzycznych akcentów, sprzyjających relaksowi i międzypokoleniowej integracji. To doskonała okazja do spotkania, rozmów i celebrowania kobiecej energii w twórczej, serdecznej atmosferze.

Ziołowa Apteczka Kawonu

Termin: poniedziałek, 9 marzec 2026, godz. 11:00

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.

Warsztaty z Endless Mind

Termin: wtorek, 10 marca, godz. 10:00

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 210

Prowadzenie: Monika Madej – Trener oddechu, ekspert samoregulacji.

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

Opis: Spokój, oddech i równowaga na co dzień. Zapraszamy na warsztaty z Moniką Madej z Endless Mind, podczas których porozmawiamy o tym, jak zadbać o układ nerwowy, obniżyć napięcie i lepiej radzić sobie ze stresem dnia codziennego. To spokojne, przystępne wykłady o ciele, emocjach i oddechu – bez pośpiechu, bez presji i bez „cudownych metod”. Szczególnie polecamy je seniorom, którzy chcą lepiej radzić sobie z napięciem, zmęczeniem, problemami ze snem lub nadmiarem bodźców.

Masaż Kobido

Termin: wtorek, 10 marca, godz. 13:00

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

Prowadzenie: Ewelina Winiecka

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

Opis: We Wrocławskim Centrum Seniora po raz kolejny będziemy gościć Panią Ewelinę Winiecką, która poprowadzi spotkanie na temat zdrowotnego wpływu tego masażu! Poprawia jędrność skóry, redukuje napięcie mięśniowe, stymuluje naturalne procesy regeneracyjne odpręża. Spotkanie będzie też miało charakter praktyczny, będzie wykonany masaż pokazowy, dzięki czemu poznają Państwo techniki kobido w praktyce!

Warsztaty z kreatywnego pisania

Termin: czwartek, 12 marca i 19 marca, godz. 17:30

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, rozwiniesz 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.

Galeria Twórczości Seniora – spotkanie z Mirosławem Wojtowiczem wokół wystawy „Ptakom podobne”

Termin: piątek, 13 marca, godz. 17:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna we Wrocławiu - Filia nr 12, ul. Piłsudskiego 105 (Dworzec Główny)

Prowadzenie: Mirosław Wojtowicz

Wstęp bezpłatny.

Opis: Zapraszamy na spotkanie z Mirosławem Wojtowiczem – autorem wystawy „Ptakom podobne”, inaugurującej tegoroczny cykl Galerii Twórczości Seniora. Wydarzenie będzie okazją do bezpośredniej rozmowy z artystą o inspiracjach, drodze twórczej oraz symbolice ptaków, które stały się motywem przewodnim prezentowanych grafik. Podczas spotkania autor opowie o swoich artystycznych poszukiwaniach, o związku natury ze sztuką oraz o tym, jak pasja, wytrwałość i wrażliwość przekładają się na język rysunku. To wyjątkowa okazja, by lepiej poznać twórcę i zadać pytania.

Prelekcja VOTUM. Świadczenie wspierające: dla kogo? W jaki sposób można je uzyskać? Jakie dokumenty i gdzie należy złożyć?

Termin: poniedziałek, 16 marca, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Michał Kasprzyk – Prezes Zarządu Votum Wsparcie S.A..

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

Opis: Świadczenie wspierające to miesięczne świadczenie pieniężne przeznaczone dla osób dorosłych, którego wysokość nie zależy od dochodu, lecz od liczby punktów określających poziom potrzeby wsparcia (70–100 pkt). Punkty te ustala Wojewódzki Zespół do Spraw Orzekania o Niepełnosprawności (WZON). Podczas spotkania uczestnicy dowiedzą się, kto może ubiegać się o świadczenie oraz jakie warunki należy spełnić, aby złożyć wniosek. Specjaliści wyjaśnią, jakie dokumenty są wymagane, jak prawidłowo przygotować wniosek do WZON oraz co zrobić w przypadku otrzymania zaniżonej decyzji. Prelekcja będzie także okazją do poznania możliwych form wsparcia w procesie ubiegania się o świadczenie. Prowadzący krok po kroku omówią procedurę, wskażą od czego zacząć oraz pomogą zrozumieć indywidualne możliwości każdego seniora. Celem spotkania jest uproszczenie formalności i sprawienie, aby cały proces był bardziej przejrzysty, spokojny i przewidywalny.

Prelekcja „Strefa Zdrowia” – sprzęt rehabilitacyjny i możliwości refundacji

Termin: wtorek, 17 marca, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Marek Kucharski – Dyrektor generalny Strefa Zdrowia

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

Opis: Zapraszamy na spotkanie poświęcone sprzętowi rehabilitacyjnemu oraz możliwościom jego dofinansowania i refundacji. Podczas prelekcji uczestnicy dowiedzą się, jakie rodzaje sprzętu mogą wspierać codzienne funkcjonowanie i proces rehabilitacji, a także jakie formalności należy spełnić, aby uzyskać refundację. Omówione zostaną m.in. zasady dofinansowań z NFZ oraz innych instytucji, procedura składania wniosków, wymagane dokumenty oraz najczęstsze trudności pojawiające się w procesie ubiegania się o wsparcie. Spotkanie będzie również okazją do zadania pytań i uzyskania praktycznych wskazówek dotyczących wyboru odpowiedniego sprzętu.

Obudzić myślenie. Koncepcje (samo)realizacji – jak pracować nad sobą w życiu?

Warsztaty filozoficzne.

Termin: czwartek, 19 marca i wtorek 31 marca, godz. 10:30

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

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

Opis: Zapraszamy na warsztaty poświęcone koncepcjom (samo)realizacji - od filozofii starożytnej po współczesne idee rozwoju osobistego i mindfulness. Wspólnie poszukamy odpowiedzi na pytania, jak świadomie pracować nad sobą oraz jak odnaleźć wewnętrzną równowagę w zmieniającym się świecie. Podczas spotkań porozmawiamy o mądrości Sokrates i Platon, o harmonii życia w ujęciu Arystoteles, o postawie stoickiej wobec trudności, a także o współczesnym rozumieniu pracy nad sobą. Spotkanie ma charakter otwarty - nie jest wymagane przygotowanie filozoficzne. Serdecznie zapraszamy do wspólnej refleksji i rozmowy.

Grupa o-CAL-eni serdecznie zaprasza na pożegnanie zimy i powitanie wiosny w ramach cyklu „Polskie Obyczaje i Tradycje”

Termin: sobota 21 marca, godz. 11:00

Miejsce: skrzyżowanie ul. Braci Gierymskich i ul. Pankiewicza jest to końcowy przystanek tramwajowy na Biskupinie, Biskupin

Prowadzenie: Ewa Rapacz, Grupa o-CAL-eni

Wstęp bezpłatny, bez zapisów

Opis: Grupa o-CAL-eni, działająca przy Wrocławskim Centrum Seniora-WCRS w ramach cyklu „Polskie obyczaje i tradycje” zaprasza na plenerowe spotkanie poświęcone jednej z najbardziej barwnych polskich tradycji – pożegnaniu zimy i powitaniu wiosny. Wydarzenie będzie okazją do wspólnego spaceru, rozmów oraz przypomnienia dawnych zwyczajów związanych z nadejściem wiosny. Podczas spotkania uczestnicy poznają symbolikę i znaczenie obrzędów żegnających zimę, a także dowiedzą się, jak na przestrzeni lat zmieniały się formy świętowania pierwszych dni wiosny. To doskonała okazja do integracji, aktywności na świeżym powietrzu i wspólnego celebrowania zmiany pory roku w radosnej atmosferze.

„Dowozimy GTV Bus – bezpieczna i komfortowa podróż dla Seniorów”

Termin: poniedziałek, 23 marca, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Paweł Wiatr – Key Account Manager, GTV Bus.

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

Opis: Jak podróżować wygodnie, bezpiecznie i bez stresu? Podczas spotkania przedstawiciel firmy GTV Bus opowie o działalności przewoźnika, zakresie świadczonych usług oraz standardach obsługi pasażerów. Szczególna uwaga zostanie poświęcona temu, co dla Seniorów najważniejsze – bezpieczeństwu w trakcie podróży, komfortowym warunkom przejazdu, punktualności oraz życzliwemu wsparciu kierowców.

„Masz doświadczenie – masz znaczenie” Nowy projekt Ruchu Onkologicznego PARS - Ogólnopolska Sieć Wolontariatu Onkologicznego

Termin: wtorek, 24 marca, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Ewa Kostrzewa

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

Opis: Ruch Onkologiczny PARS od 2009 roku wspiera osoby chore onkologicznie, przekazując rzetelne informacje na temat leczenia, współpracując ze szpitalami oraz udzielając pomocy telefonicznej i zdalnej m.in. poprzez portal Centrum Kryzysowe.

Obecnie organizacja rozpoczyna nowy projekt, którego celem jest stworzenie ogólnopolskiej sieci wolontariuszy towarzyszących osobom chorym na różnych etapach choroby. Wolontariat nie ma charakteru medycznego ani opiekuńczego - chodzi o obecność, rozmowę, wsparcie informacyjne i pomoc w odnalezieniu się w systemie opieki zdrowotnej oraz instytucjach pomocowych. Projekt powstaje we współpracy ze studentami i kadrami dydaktyczną m.in. Uniwersytet Vizja, Uniwersytet SWPS, Akademia Sztuk Pięknych oraz Uniwersytet Śląski w Katowicach. Na spotkanie szczególnie zapraszamy Seniorów, osoby z doświadczeniem życiowym, które zetknęły się z chorobą onkologiczną wśród bliskich. Każdy może pomagać wybranej osobie, w wybranym przez siebie czasie.

Możliwości wykorzystania współczesnej fizjoterapii w leczeniu nietrzymania moczu u kobiet

Termin: poniedziałek, 30 marca, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Gabriela Kołodyńska – doktor nauk o kulturze fizycznej, fizjoterapeutka, terapeutka uroginekologiczna, adiunkt w Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu.

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

Opis: Nietrzymanie moczu to dolegliwość krępująca i znacząco obniżająca komfort życia. Choć częściej dotyczy osób w starszym wieku, nie powinno być traktowane jako naturalny objaw starzenia się. Kluczowe jest ustalenie przyczyny problemu i wdrożenie odpowiedniego leczenia. Podczas spotkania uczestniczki dowiedzą się, jakie nowoczesne metody fizjoterapii są obecnie wykorzystywane w profilaktyce i terapii nietrzymania moczu u kobiet. Prowadząca przedstawi skuteczne, oparte na aktualnej wiedzy klinicznej rozwiązania oraz udzieli praktycznych wskazówek, które mogą pomóc w poprawie jakości życia i odzyskaniu komfortu na co dzień.



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 25.03.2026)

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

tel. 71 344 44 44

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl