

## Harmonogram wydarzeń WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

01.06.2026 – 30.06.2026

**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](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)

### **Konsultacje z fizjoterapeutką uroginekologiczną – mgr Nikolą Śniegowską**

**Terminy:** 03, 05, 10, 11, 17, 19, 22, 24, czerwiec, godz. 17:00

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

**Prowadzenie:** mgr Nikola Śniegowska – fizjoterapeutka uroginekologiczna.

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 725 686 796,

Opis: Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza na wyjątkowy cykl warsztatów poświęconych zdrowiu uroginekologicznemu. Podczas spotkań uczestnicy dowiedzą się, jak w prosty i bezpieczny sposób dbać o mięśnie dna miednicy, jak zapobiegać dolegliwościom i wspierać codzienny komfort życia. Zajęcia łączą część teoretyczną z praktycznymi ćwiczeniami, a wszystko odbywa się w przyjaznej i kameralnej atmosferze.

Warsztaty to nie tylko nauka, ale również przestrzeń do rozmowy, relaksu i wymiany doświadczeń. Każdy uczestnik otrzyma zestaw prostych ćwiczeń, które można wykonywać samodzielnie w domu.

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

**Terminy:** Park Zachodni 03 czerwiec, godz. 10:00 - 12:00

Park Szczytnicki 02, 05, 09, 12 czerwiec godz. 11:00 - 13:00

Jarnołów 10 czerwca godz. 11:00 - 13:00

**Miejsce:** Park Szczytnicki, przystanek Chopina, Park Zachodni, przystanek Astra oraz wyjątkowo Jarnołów (dojazd autobusem 142 – ostatni przystanek)

**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.

### **Warsztaty filozoficzne „Obudzić myślenie” – koncepcje (samo)realizacji**

**Termin:** wtorek, 9, 23 czerwca, godz. 10:30

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

**Prowadzenie:** dr Janusz Maj – filozof i wykładowca akademicki

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: [karta.seniora@wcrs.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)

Opis: Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza na warsztaty filozoficzne poświęcone zagadnieniu (samo)realizacji i pracy nad sobą. Podczas spotkania uczestnicy poznają wybrane koncepcje

filozoficzne dotyczące rozwoju człowieka, harmonii i świadomego życia. Warsztaty będą okazją do wspólnej refleksji, rozmowy oraz inspirującej wymiany doświadczeń.

### **Warsztaty z kreatywnego pisania**

**Terminy:** czwartek, 11, 18 czerwca, 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, rozwinięsz kreatywność, a także znajdziesz swój indywidualny styl pisania. Spotkania to również okazja do inspirujących rozmów, wymiany pomysłów i wspólnego tworzenia książki – pamiątki 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.

### **Ścieżka historyczna miasta Wrocławia – Plac Nankiera, część 2**

**Termin:** środa, 10 czerwca, godz. 11:00

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

**Prowadzenie:** Stefan Iwański

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

Opis: Serdecznie zapraszamy na prelekcję poświęconą Ścieżce Historycznej Placu Nankiera, wyjątkowego miejsca w sercu Wrocławia, znajdującego się pomiędzy Kościołem św. Macieja a Kościołem św. Wincentego, z obecną katedrą greckokatolicką w pobliżu.

Ścieżka historyczna składa się z kilkudziesięciu tablic umieszczonych na chodniku, na których oznaczono daty kluczowych wydarzeń historycznych oraz symbole z nimi związane - m.in. ustanowienie biskupstwa w 1000 roku czy obronę Wrocławia.

Podczas spotkania Stefan Iwański omówi każdą z tablic, przybliżając ich znaczenie w kontekście historii miasta. Prelekcja będzie ilustrowana prezentacją multimedialną oraz zdjęciami, co pozwoli uczestnikom w pełni poczuć atmosferę historycznego Placu Nankiera i zrozumieć znaczenie poszczególnych wydarzeń. Spotkanie będzie okazją do poszerzenia wiedzy o historii Wrocławia oraz do dyskusji na temat jego dziedzictwa kulturowego.

### **Aloes w naturoterapii**

**Termin:** czwartek, 11 czerwca, 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: Serdecznie zapraszamy na spotkanie poświęcone naturalnym metodom wspierania organizmu, podczas którego uczestnicy poznają właściwości aloesu i jego zastosowanie w codziennej trosce o zdrowie oraz dobre samopoczucie. Tematem spotkania będzie rola oczyszczania organizmu jako jednego z elementów wspierających poprawę sylwetki i ogólnej kondycji. Uczestnicy dowiedzą się, jak w naturalny sposób wspomagać organizm w przypadku nadwagi, niedowagi oraz insulinooporności, a także poznają najczęściej pojawiające się fakty i mity związane z odżywianiem, metabolizmem i stylem życia.

### **Spektakl „Pokolenia 2, czyli po burzy przychodzi słońce”**

**Termin:** piątek, 12 czerwca, godz. 14:00

**Miejsce:** Aula Uniwersytetu DSW Ideis, ul. Strzegomska 55

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zaproszenia wydawane od 1 czerwca w Punkcie Informacyjnym Wrocławskiego Centrum Seniora.

Opis: Serdecznie zapraszamy na wyjątkowy, międzypokoleniowy spektakl pt. „Pokolenia 2, czyli po burzy przychodzi słońce”, przygotowany przez słuchaczy Dolnośląskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku Uniwersytetu DSW Ideis. Autorką scenariusza jest Grażyna Tkacz, słuchaczka DUTW, która również występuje w jednej z głównych ról. Reżyserię spektaklu przygotował Zbigniew Trzciniński. To poruszająca opowieść o miłości, relacjach międzypokoleniowych oraz sile, która pomaga odnaleźć nadzieję i budować siebie na nowo. Na scenie obok seniorów wystąpią również młodsze osoby, podkreślając wyjątkowy, wielopokoleniowy charakter wydarzenia.

### **Miasteczko Młodych Plus**

**Termin:** 22–24 czerwca

**Miejsce:** kampus Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu – Wrocławskie Kliniki, ul. Chałubińskiego 7a

Wstęp bezpłatny

Opis: Serdecznie zapraszamy do udziału w wyjątkowym wydarzeniu „Miasteczko Młodych Plus”, które odbędzie się na kampusie Uniwersytetu Medycznego we Wrocławiu. Przed uczestnikami trzy dni pełne inspirujących spotkań, praktycznej wiedzy oraz atrakcji poświęconych zdrowiu psychicznemu i fizycznemu. W programie przewidziano m.in. warsztaty i wykłady, wystąpienia ekspertów, strefę wystawienniczą, bezpłatne badania słuchu, pomiary ciśnienia, porady dotyczące zdrowego stylu życia, bezpieczeństwa cyfrowego oraz pierwszej pomocy. „Miasteczko Młodych Plus” jest częścią Kongresu Psychologicznego Re-mind. Szczegółowy program wydarzenia pojawi się wkrótce na stronie Centrum Odkryć Medycznych we Wrocławiu.

### **O tradycjach lotnictwa polskiego – spotkanie z Bronisławem Bubiakiem i pokaz filmu „Zrodzony w powietrzu”**

**Termin:** środa, 24 czerwca, godz. 10:00

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

**Prowadzenie:** Bronisław Bubiak – reżyser, scenarzysta i producent filmów dokumentalnych

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

Opis:

Serdecznie zapraszamy na spotkanie poświęcone tradycjom lotnictwa polskiego oraz prezentację filmu dokumentalnego „Zrodzony w powietrzu” w reżyserii Bronisława Bubiaka. Film opowiada historię płk. pil. Bolesława Orlińskiego – wybitnego polskiego lotnika, który w 1926 roku dokonał słynnego przelotu na trasie Warszawa–Tokio–Warszawa, pokonując ponad 22 tysiące kilometrów. Spotkanie będzie okazją do poznania historii jednego z najbardziej niezwykłych osiągnięć polskiego lotnictwa oraz refleksji nad znaczeniem pamięci historycznej i pielęgnowaniem tradycji lotniczych. Wydarzenie połączone będzie z rozmową z reżyserem filmu Bronisławem Bubiakiem, twórcą dokumentów historycznych i biograficznych.



## 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 27.05.2026)

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)