

## Harmonogram wydarzeń WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

01.05.2026 – 31.05.2026

**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 - 06, 13, 20 maja, godz. 10:00–12:00

Park Szczytnicki - 05, 12, 15, 19, 22 oraz 26 maja, godz. 11:00–13:00

**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.

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

**Terminy:** 05, 06, 11, 13, 15, 20, 22 maj, 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.

### **Bezpieczeństwo w sieci dla seniorów. Jak być w sieci i spać spokojnie**

**Termin:** 5 maja 2026 r., godz. 12:00

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

**Prowadzenie:** Artur Stanejko

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

Opis: Podczas spotkania omówione zostaną najważniejsze zagadnienia związane z bezpieczeństwem seniorów w internecie. Uczestnicy dowiedzą się, dlaczego osoby starsze są częstym celem oszustów oraz jakie mechanizmy i cechy są przez nich wykorzystywane. Przedstawione zostaną również najczęściej spotykane metody oszustw internetowych wraz z przykładami i ich omówieniem.

Prowadzący zaprezentuje praktyczne wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z sieci oraz podpowie, jak reagować w sytuacjach zagrożenia. Spotkanie ma na celu zwiększenie świadomości oraz poczucia bezpieczeństwa w codziennym korzystaniu z internetu.

### **Warsztaty z kreatywnego pisania**

**Terminy:** czwartek, 7, 14, 28 maj, 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 – 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.

### **„Moja przyszłość, moje wybory – jak przygotować się na kolejne lata życia”**

**Termin:** piątek, 8 maja 2026 r., godz. 10:00

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

**Prowadzenie:** Joanna Mainka – Patient Experience Manager

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

Opis:

Zapraszamy na spotkanie poświęcone świadomemu planowaniu późnej dorosłości oraz budowaniu poczucia bezpieczeństwa i niezależności na kolejnych etapach życia. Wydarzenie skierowane jest do aktywnych seniorów, którzy chcą zadbać o swoją przyszłość na własnych warunkach. Podczas spotkania poruszone zostaną zagadnienia związane z prawem do decydowania o sobie i swoich potrzebach, a także sposoby przygotowania mieszkania do zmieniających się możliwości i oczekiwań. Uczestnicy dowiedzą się również, jak rozmawiać z bliskimi o przyszłości, aby ułatwić rodzinie podejmowanie ważnych decyzji oraz jak planować różne formy zamieszkania i wsparcia w późniejszym wieku. Każdy uczestnik otrzyma wzór praktycznego narzędzia – „Karty Preferencji Opiekuńczych”, pomagającej uporządkować własne potrzeby i oczekiwania dotyczące przyszłości.

### **Aloes w naturoterapii**

**Termin:** poniedziałek, 11 maj 2026 r., 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.

### **Polskie obyczaje i tradycje – Majówka**

**Termin:** **środa, 13 maja 2026 r., godz. 11:00**

**Miejsce zbiórki:** przystanek autobusowy „Redycka” (linie 116, 119, A), kierunek Sołtysowice

**Prowadzenie:** Grupa o-CAL-eni

Udział bezpłatny, bez zapisów. Mile widziane stylizowane, kolorowe stroje.

Opis: Grupa o-CAL-eni, działająca przy WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora, zaprasza na stylizowaną majówkę inspirowaną przedwojennymi wycieczkami za miasto. W programie przewidziany jest wspólny spacer na terenie Sołtysowic oraz ognisko w Lesie Sołtysowickim. Uczestnicy proszeni są o zabranie własnego prowiantu (np. kiełbasek na ognisko). Dla chętnych przygotowano dodatkową atrakcję – możliwość udziału w wydarzeniu w stylizowanych strojach retro, takich jak kapelusze, apaszki, kraciaste marynarki, muszki czy inne elementy zgodne z fantazją uczestników.

### **Sprawy spadkowe: dziedziczenie, testamenty, zachówek oraz planowanie sukcesji majątku**

**Termin:** **wtorek 19 maja 2026 r., godz. 13:00**

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

**Prowadzenie:** adw. Natalia Sikorska

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

Opis: Zapraszamy na spotkanie poświęcone zagadnieniom prawa spadkowego, podczas którego omówione zostaną podstawowe kwestie związane z dziedziczeniem, sporządzaniem testamentów oraz instytucją zachowku. Uczestnicy dowiedzą się również, jak świadomie planować sukcesję majątku, aby zabezpieczyć interesy swoje i najbliższych. Spotkanie będzie okazją do uporządkowania wiedzy oraz uzyskania praktycznych wskazówek dotyczących najczęściej pojawiających się problemów prawnych.



### **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)