Harmonogram wydarzeń WCRS-Wrocławskiego Centrum Seniora

02.11.2026 – 30.11.2026

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

Wrocławska Akademia Dojrzałego Ekologa – zdrowie i ekologia na co dzień
Terminy: czwartek, 5 listopada, godz. 10:00
lub czwartek, 12 listopada, godz. 11:00
Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27
Prowadzenie: pracownicy Ekosystemu i Sanepidu
Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Zapraszamy na praktyczne warsztaty edukacyjne łączące wiedzę o zdrowiu, sprawności umysłu i ekologii. Uczestnicy poznają zasady korzystania z programu „Moje zdrowie", sposoby profilaktyki chorób otępiennych oraz ćwiczenia wspierające pamięć. Dowiedzą się także, jak chronić się przed chorobami odkleszczowymi. Druga część spotkania poświęcona będzie świadomej konsumpcji i ekologii. Wspólnie przyjrzymy się zasadom segregacji odpadów, oznaczeniom na opakowaniach i paragonów, ucząc się podejmować bardziej świadome decyzje zakupowe. To okazja, by zdobyć praktyczną wiedzę przydatną na co dzień!

Warsztaty filozoficzne „Obudzić myślenie" – koncepcje (samo)realizacji
Termin: wtorek, 3 listopada, 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

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.

„Doroczny przegląd ważnych spraw" – porozmawiaj z notariuszem
Termin: poniedziałek, 9 listopada, godz. 10:00
Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 27
Prowadzenie: Beata Janowska i Marta Królikowska – notariuszki
Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Zapraszamy na spotkanie edukacyjne organizowane w ramach ogólnopolskiej akcji Dzień Otwarty Notariatu. Notariuszki w przystępny sposób omówią ważne zagadnienia prawne, m.in. testamenty, dziedziczenie, darowizny, dożywocie, pełnomocnictwa i przekazywanie majątku. Będzie to okazja, by rozwiać wątpliwości, zadać pytania i dowiedzieć się, jak świadomie podejmować decyzje oraz zabezpieczyć swoje sprawy na przyszłość.

„Wspomnienia" – spotkanie słowno-muzyczne
Termin: wtorek, 10 listopada, godz. 11:00
Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27
Prowadzenie: grupa o-CAL-eni, działająca przy Wrocławskim Centrum Seniora-WCRS
Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Z okazji 108. rocznicy odzyskania przez Polskę niepodległości grupa o-CAL-eni zaprasza na wyjątkowe spotkanie słowno-muzyczne pt. „Wspomnienia". Fragmenty prozy i poezji przybliżą ważne wydarzenia z historii Polski XVIII, XIX i XX wieku. Program wzbogacą utwory muzyczne w wykonaniu Emilii Jałowieckiej. Nie zabraknie również okazji do wspólnego śpiewania pieśni patriotycznych. Zapraszamy na spotkanie pełne refleksji, wspomnień i muzycznych wzruszeń!

„Uszy są drzwiami do mózgu" prelekcja połączona z badaniem słuchu
Termin: wtorek, 17 listopada, godz. 13:00 - 15:30
Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27
Prowadzenie: przedstawiciele Audiofon: Aniela Kortus protetyk słuchu, Anna Bodnar kierownik regionalny, Edyta Kaszub przedstawiciel medyczny
Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Zapraszamy na spotkanie poświęcone zdrowiu i profilaktyce słuchu. Podczas prelekcji uczestnicy dowiedzą się, jak działa słuch, jakie są pierwsze objawy niedosłuchu i dlaczego warto regularnie kontrolować jego sprawność. Nie zabraknie praktycznych wskazówek dotyczących prawidłowej higieny uszu, profilaktyki szumów usznych oraz korzyści wynikających z noszenia aparatów słuchowych. Słuch odgrywa ważną rolę nie tylko w komunikacji, ale także w codziennym funkcjonowaniu, relacjach społecznych i aktywności umysłowej. Nieleczony niedosłuch może prowadzić do izolacji i pogorszenia jakości życia. Dlatego tak istotne jest wczesne rozpoznanie problemów i regularne badania kontrolne. Zadbaj o swój słuch – to inwestycja w zdrowie i dobrą jakość życia!

VI Wrocławskie Dni Gerontologii 2026 „Długowieczność w harmonii z naturą"
Termin: środa, 18 listopada oraz czwartek, 19 listopada 2026 r.
Miejsce: Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu, Wydział Biologii i Hodowli Zwierząt, ul. Chełmońskiego 38c, budynek E-12
Organizator: Wrocławskie Centrum Seniora-WCRS oraz Uniwersytet Przyrodniczy we Wrocławiu
Udział bezpłatny. Obowiązują zapisy:

- **Konferencja 18 listopada:** rejestracja przez formularz online na stronie https://wcrs.wroclaw.pl/aktualnosci/wroclawskie-dni-gerontologii-2026/ lub telefonicznie: 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

- **Warsztaty 19 listopada:** zapisy telefoniczne, e-mailowe lub osobiste w Punkcie Informacyjnym Wrocławskiego Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, pokój 16. Uwaga! Formularz online nie obejmuje warsztatów.

Zapraszamy na VI Wrocławskie Dni Gerontologii poświęcone zdrowemu i aktywnemu starzeniu się. Tegoroczna edycja odbędzie się pod hasłem „Długowieczność w harmonii z naturą" i przybliży koncepcję One Health – Jedno Zdrowie, podkreślającą związki zdrowia człowieka, zwierząt i środowiska.

18 listopada, środa – konferencja
Wykłady i rozmowy o wpływie natury i jakości powietrza na zdrowie, relacjach człowieka ze zwierzętami, bezpiecznym poruszaniu się po Wrocławiu oraz codziennych nawykach wspierających długowieczność.

19 listopada, czwartek – warsztaty
Praktyczne zajęcia dotyczące sprawności kręgosłupa i stawów, optymizmu, zdrowego snu, zmian klimatycznych oraz zdrowego odżywiania.
To dwa dni pełne wiedzy, inspiracji i praktycznych wskazówek, które pomagają zadbać o zdrowie i jakość życia. Serdecznie zapraszamy!

Spotkanie autorskie z Alicją Fiedler – poezja pełna emocji
Termin: czwartek, 19 listopada, godz. 11:00
Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27
Prowadzenie: Alicja Fiedler – wrocławska poetka, laureatka wielu konkursów literacko-poetyckich.
Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Grupa o-CAL-eni, działająca przy Wrocławskim Centrum Seniora-WCRS, zaprasza na spotkanie autorskie z Alicją Fiedler, wrocławską poetką, laureatką I miejsca w tegorocznym XVI konkursie literacko-poetyckim „Przyjaciel, to ktoś, kto widzi łzy, których nikt inny nie widzi i słyszy ciche słowa, których nikt inny nie słyszy" w kategorii poezja. Spotkanie wzbogacą również utwory muzyczne w interpretacji Bronisława Wojciechowskiego. Poezję prostą w słowach, a bogatą w emocje i skłaniającą do refleksji zaprezentuje poetka oraz członkowie grupy o-CAL-eni. To doskonała okazja do spotkania z literaturą, rozmowy i wspólnego przeżywania poetyckich wzruszeń.

Profilaktyka i higiena słuchu – prelekcja i bezpłatne badanie słuchu
Termin: piątek, 20 listopada, godz. 10:00-13:30
Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27 i s.23
Prowadzenie: Mateusz Michałek i Sylwia Pleskot, Marmed SA
Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Zapraszamy na spotkanie poświęcone profilaktyce i higienie słuchu. Podczas prelekcji Mateusz Michałek omówi najczęstsze objawy niedosłuchu, sposoby dbania o słuch oraz różnice między aparatem słuchowym a wzmacniaczem słuchu. Następnie uczestnicy będą mogli skorzystać z bezpłatnych, przesiewowych badań słuchu, obejmujących badanie otoskopowe i audiometrię tonalną. Sylwia Pleskot we współpracy z Mateuszem Michałkiem omówi indywidualne wyniki badań i wskaże ewentualne dalsze kroki diagnostyczne. Chętni będą mogli również sprawdzić, jak słyszymy bez aparatu i z aparatem słuchowym. Zadbaj o swój słuch i komfort codziennych rozmów!

Przed zapisaniem się na wydarzenia konieczne jest zapoznanie się z klauzulą RODO, która dostępna jest w załączniku.

Dokonanie zapisu oznacza akceptację warunków zawartych w klauzuli RODO.

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