

Harmonogram wydarzeń w WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

DNI BABCI I DZIADKA

STYCZEŃ 2024

UWAGA: Wstęp na wszystkie wydarzenia jest bezpłatny. Obowiązują zapisy. 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

Noworoczny spacer w ramach cyklu „Polskie obyczaje i tradycje”

Zbiórka we wtorek, 2 stycznia, godz. 10:30

przy McDonald (na skrzyżowaniu ul. Armii Krajowej i ul. Bardzkiej), zakończenie na Wzgórzu Gajowym.

Wstęp wolny, bez zapisów. Mile widziane mikołajowe czapeczki.

Opis: Grupa o-CAL-eni, działająca przy Wrocławskim Centrum Seniora – WCRS zaprasza na rekreacyjny Noworoczny Spacer. Liderka grupy opowie o polskich zwyczajach związanych z Nowym Rokiem, będzie czas na wspólne śpiewanie kołęd i spacer.

Prowadzenie: Ewa Rapacz, liderka grupy o-CAL-eni

Warsztaty dla zdrowia i urody: produkty aloesowe

Termin: czwartek, 11 stycznia, godz. 11:00

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

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

Opis: W trakcie spotkania można będzie dowiedzieć się jak dzięki właściwościom aloesu czuć się lepiej i wyglądać piękniej a także poznać i wypróbować kosmetyki z naturalnego aloesu, skosztować czystego aloesowego miąższu do picia, skorzystać z zabiegu pielęgnacyjnego na twarz lub dłonie oraz porozmawiać o zdrowotnych właściwościach tej niezwyklej rośliny podziwianej od tysięcy lat.

Prowadzenie: Bogusława Franczak, menadżer Forever

EMOCJE – dlaczego złość jest nam potrzebna?

Spotkanie w ramach którego odbędzie się krótkie szkolenie z podstaw języka niemieckiego

Termin: wtorek, 16 stycznia, godz. 11:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mailowo: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: W trakcie spotkania porozmawiamy o uzdrawiającej i niszczącej mocy emocji, jaką jest złość. Dowiemy się, jak swoją złość rozpoznawać, przeżywać, wyrażać i nią zarządzać. Poszukamy odpowiedzi na pytania:

Jak się obronić przed nieadekwatną złością innych?

Z jakiego powodu nie dopuszczamy do siebie złości lub karzemy się za jej przeżywanie?

Jakimi ciężkimi zaburzeniami skutkuje chroniczne jej tłumienie?

Prowadzenie: Paulina Meksuła, Firma Medipe

Ziemia Święta w czasach Jezusa. Samaria i Galilea

Termin: środa, 17 stycznia, godz. 11:00

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

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

Opis: Spotkanie podróżnicze wraz z prezentacją multimedialną pt.: *Ziemia Święta w czasach Jezusa. Samaria i Galilea*. Historia Ziemi Świętej, w odróżnieniu od innych obszarów kuli ziemskiej, jest niezwykle i złożona. Wąski kraj stanowiący pomost między rozległymi kontynentami Azji i Afryki był nieustannie przemierzany przez ludy z północy i południa, co sprzyjało częstym przemianom na tym skrawku ziemi.

Prowadzenie: Stefan Iwański, przewodnik, emerytowany nauczyciel.

Lumina Park, międzypokoleniowe spotkanie multimedialne

Termin: czwartek, 18 stycznia, godz. 13:00

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

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

Opis: W trakcie spotkania Partner Wrocławskiej Karty Seniora - Lumina Park zaprezentuje wyjątkową podróż do świata filmów i seriali na terenie Zamku Topacz. Tegoroczna opowieść pozwoli wrócić pamięcią do znanych i lubianych filmów oraz książek w nowej interpretacji, np. Odysei Kosmicznej, Jamesa Bonda i Kapitana Haka. To edukacja i spotkanie ze sztuką, multimedialny spacer w bajkowej krainie wykreowanej światłem, dźwiękiem i narracją.

Prowadzenie: Joanna Brzozowska, Junior Marketing Specialist, Lumina Park

Mruczę, więc jestem....spotkanie artystyczne dla miłośników kotów i nie tylko

Termin: piątek, 19 stycznia, godz. 12:00

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

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

Opis: Gawęda literacko - filmowo - muzyczna, której bohaterem jest kot.

Podczas spotkania będzie także czas na krótkie opowieści o własnych kotach, kotkach i koteczkach.

Prowadzenie: Ewa Rapacz, liderka grupy o-CAL-eni

Wernisaż wystawy fotograficznej „ABC PORTRETU” wrocławskich seniorów w ramach cyklu Galeria Twórczości Seniora

Termin: poniedziałek, 22 stycznia, godz. 17:00

Miejsce: Miejska Biblioteka Publiczna im. Tadeusza Różewicza we Wrocławiu, Biblioteka Grafit Filia nr 5, ul. Namysłowska 8

W trakcie wernisażu: spotkanie z artystą, występ wokalny Emilii Jałowieckiej, poczęstunek.

Wstęp bezpłatny.

Opis: Wystawa fotograficzna podsumowuje półroczną pracę artystyczną grupy senioralnej, prowadzonej przy Wrocławskim Centrum Seniora zespole WCRS przez fotografa Marka Bułaję. W trakcie warsztatów „ABC Portretu” omawiano różne rodzaje portretów, sposoby dobierania dobrych miejsc do wykonania zdjęć na zewnątrz a także wybierano tła, na których fotografowano w studio. Uczestnicy zapoznawali się ze sprzętem studyjnym, akcesoriami, modyfikatorami światła, omawiali kwestie światła padającego i odbitego, twardego i miękkiego, barwy, kontrastu, kąta padania światła, odległości od obiektu.

Marek Bułaj artysta fotograf, członek Związku Polskich Artystów Fotografików, zajmuje się fotografią dokumentalną, portretową, subiektywną, współpracował z licznymi galeriami sztuki oraz z biurem architektonicznym Michaela Gravesa w Princeton, New Jersey, w Stanach Zjednoczonych. Swoje prace wystawiał na wielu wystawach w USA.

Prowadzenie: pracownicy Wrocławskiego Centrum Seniora - WCRS z Markiem Bułajem, fotografem, podróżnikiem.

Dobór produktów medycznych, uzyskanie refundacji oraz dofinansowania

Termin: wtorek, 23 stycznia, godz. 11:00

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

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

Opis: Podczas prelekcji, seniorzy, ich rodziny oraz opiekunowie dowiedzą się, gdzie znaleźć pomoc w sytuacjach kryzysowych, takich jak udar czy złamanie. W jaki sposób można ułatwić sobie lub osobie bliskiej codzienność, korzystając z odpowiedniego sprzętu rehabilitacyjnego i pomocniczego. Uczestnicy spotkania dowiedzą się, jakie są możliwości uzyskania refundacji i dofinansowań, co może stanowić wsparcie finansowe w trudnych chwilach.

Warto podkreślić, że Punkt Informacyjny InfoNiepełnosprawni został stworzony z myślą o osobach potrzebujących wsparcia oraz o tych, którzy chcą pomagać. To miejsce, gdzie można znaleźć nie tylko informacje, ale także serdeczną pomoc i zrozumienie.

Prowadzenie: Martyna Kamion i Sylwia Woźniak, specjaliści ds. dofinansowań i refundacji z Firmy DT Dolny Śląsk

Przez kontynenty i kultury. Indie Nepal

Termin: środa, 24 stycznia, godz. 11:00

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

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

Opis: O urokach tych krajów nikogo nie trzeba przekonywać. Urzekający Nepal, zabytki w Indiach, turystyczne smaczki, mistyczne świątynie buddyjskie, ceremonie hinduistyczne, Himalaje – warto zobaczyć i posłuchać o tej niesamowitej podróży po Azji.

Prowadzenie: Teresa Szewioła, pilot wycieczek, podróżnik z grupy o-CAL-eni działającej przy Wrocławskim Centrum Seniora-WCRS

Zioła dla seniora – Apteczka Kawonu

Termin: czwartek, 25 stycznia, godz. 11:00

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

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

Opis: Zapraszamy na prelekcję prozdrowotną połączoną z warsztatami zielarskimi. W trakcie spotkania usłyszymy m.in.: o naturalnych produktach ziołowych i ich sekretach czyli jak należy suszyć zioła, aby nie straciły na barwie i wartości. Gdzie najlepiej kupować zioła czy mieszanki ziołowe i na co zwracać uwagę, nabywając te produkty.

Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz i Tomasz Biskupski, specjaliści ds. Marketingu KAWON - Sekrety Ziołowej Natury

Prelekcja na temat słuchu połączona z bezpłatnym badaniem słuchu

Termin: piątek, 26 stycznia, godz. 12:00

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

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

Opis: Zapraszamy na prelekcję pt.: *Niedosłuch jako choroba cywilizacyjna XXI wieku*, wykonanie bezpłatnych badań słuchu oraz konsultacje z zakresu protetyki słuchu. Niedosłuch jest już obecnie chorobą cywilizacyjną. Przyczyną jest rozwój technologiczny i związany z nim wszechobecny hałas.

Jak działa ludzkie ucho i co powoduje, że przestaje słyszeć? Jakie są rodzaje niedosłuchu i jak możemy sobie z nim radzić?

Prowadzenie: Aleksandra Knot-Chrustowska, kierownik oddziału Geers Dobry Słuch

Warsztaty dla zdrowia i urody: produkty aloesowe

Termin: poniedziałek, 29 stycznia, godz. 12:00

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

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

Opis: W trakcie spotkania można będzie dowiedzieć się jak dzięki właściwościom aloesu czuć się lepiej oraz porozmawiać o zdrowotnych właściwościach tej niezwykłej rośliny podziwianej od tysięcy lat.

Prowadzenie: Bogusława Franczak, Menadżer Forever

Jak bezpiecznie sprzedać mieszkanie – spotkanie informacyjno-edukacyjne

Termin: wtorek, 30 stycznia, godz. 11:00

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

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

Opis: W trakcie spotkania omówione zostaną zasady pośrednictwa w obrocie nieruchomościami, sposoby pomocy w bezpiecznej sprzedaży i/lub zakupie mieszkania, doradztwo związane z procesem sprzedaży nieruchomości, prezentacja na temat wsparcia formalno-prawnego przy sprzedaży mieszkania. Przewidziany konkurs z nagrodą dla zwycięzcy.

Prowadzenie: Miłosz Czerniak, Natalia Ćwiek, Wojciech Gniadzik

Harmonogram wydarzeń we Wrocławiu

Noworoczny recital fortepianowy w wykonaniu Michała Szczepańskiego

Termin: poniedziałek, 1 stycznia, godz. 16:00

Miejsce: Klub Muzyki i Literatury, pl. gen. T. Kościuszki 10

Wstęp wolny.

Opis: Michał Szczepański – pianista, doktor habilitowany sztuki. Studia z zakresu instrumentalistyki ukończył z wyróżnieniem w Akademii Muzycznej im. Karola Lipińskiego we Wrocławiu. Doskonalił swe umiejętności na międzynarodowych kursach pianistycznych. Jest laureatem międzynarodowych konkursów. Prowadzi kursy i seminaria pianistyczne oraz bierze udział w pracach jury w kraju i za granicą.

O czwartej pod Kopułami. Orowadzanie po wystawie czasowej pt. Szaleństwo rokoka! Fascynacja rokokiem na Śląsku (XVIII-XXI w.)

Termin: piątek, 5 stycznia, godz. 16:00

Miejsce: Pawilon Czterech Kopuł, ul. Wystawowa 1

Wstęp z biletem na wystawę czasową.

W przypadku pytań prosimy o kontakt: edukacja.pawilon@mnwr.pl lub 71 712 71 81

Opis: Pawilon Czterech Kopuł zaprasza na orowadzanie po wystawie czasowej, będącej pierwszą w historii muzealnictwa próbą zaprezentowania do tej pory niedocenianego i pomijanego zjawiska w sztuce regionu jakim było rokoko. To także demonstracja zmian stylistycznych, które miały miejsce na Śląsku w drugiej połowie XVIII w., również ponownego zafascynowania nimi na przełomie XIX i XX w., a wreszcie szukania odpowiedzi na pytanie, czy ta stylistyka interesuje i fascynuje współczesnych.

Wykład prof. Jana Miodka pt. Językowe prawidłowości i niespodzianki

Termin: środa, 10 stycznia, godz. 18:00

Miejsce: Klub Muzyki i Literatury, pl. gen. T. Kościuszki 10

Wstęp wolny.

Opis: Wykład poprowadzi prof. Jan Miodek, polski językoznawca, profesor i dyrektor Instytutu Filologii Polskiej Uniwersytetu Wrocławskiego, członek Komitetu Językoznawstwa Polskiej Akademii Nauk i Rady Języka Polskiego, popularyzator wiedzy o języku polskim.

Szaleństwo rokoka! – orowadzanie kuratorskie szlakiem mody

Spotkanie na wystawie czasowej „Szaleństwo rokoka! Fascynacja rokokiem na Śląsku (XVIII-XXI w.)”

Termin: sobota, 13 stycznia, godz. 11:00

Miejsce: Pawilon Czterech Kopuł, ul. Wystawowa 1

Wstęp z biletem na wystawę czasową.

W przypadku pytań organizator prosi o kontakt: edukacja.pawilon@mnwr.pl lub 71 712 71 81

Opis: Orowadzanie po jubileuszowej ekspozycji. To także demonstracja zmian stylistycznych, które miały miejsce na Śląsku w drugiej połowie XVIII w., również ponownego zafascynowania nimi na przełomie XIX i XX w.

Szklane życiorysy - orowadzanie kuratorskie

Termin: sobota, 13 stycznia, godz. 13:00

Miejsce: Muzeum Narodowe, pl. Powstańców Warszawy 5

Wstęp z biletem na wystawy czasowe. Zapisy w tygodniu poprzedzającym zajęcia: edukacja@mnwr.pl lub 71 372 51 48 (od poniedziałku do piątku, w godz. 8.00–16.00).

Organizator prosi o informację w przypadku rezygnacji z uczestnictwa w wydarzeniu.

Opis: Bohaterkami wystawy „Szkłane życiorysy. Polskie projektantki szkła (1945–2020)” są polskie designerki szkła tworzące w ciągu ostatnich 75 lat. Szkłane życiorysy to opowieść zmieniających się oczekiwań odbiorców, podlegającej transformacjom w sferze życia domowego i społecznego, która wraz z reorientacją potrzeb i rytuałów wpływa na ikonosferę wewnątrz prywatnych i publicznych i na ostateczny kształt przedmiotów.

Sekrety rokokowych arystokratów. Spacer edukacyjny poprzedzający finał wystawy pt. Szaleństwo rokoka! Fascynacja rokokiem na Śląsku (XVIII–XXI w.)

Termin: sobota, 13 stycznia, godz. 17:30

Miejsce: Pawilon Czterech Kopuł, ul. Wystawowa 1

Wstęp z biletem w cenie 10 zł. Zapisy w tygodniu poprzedzającym zajęcia: edukacja.pawilon@mnwr.pl lub 71 712 71 81 (od poniedziałku do piątku w godz. 8.00–16.00).

Organizator prosi o informację w przypadku rezygnacji z uczestnictwa w spotkaniu.

Opis: Ostatnia okazja przed zakończeniem wystawy, by przyjrzeć się z bliska wyeksponowanym wielu cennym obiektom w stylu rokokowym (tkaninom, porcelanie, obrazom, meblom, rzeźbom i książkom). I ostatnia też szansa na wysłuchanie opowieści o sekretach życia arystokratów w XVIII-wiecznym Śląsku. Kto ciekawy, jak to możliwe, niech koniecznie odwiedzi Pawilon Czterech Kopuł i na własne oczy przekona się, że w sztuce wszystko jest możliwe!

Prowadzenie: Michał A. Pieczka

Sekrety rokokowych tańców - warsztaty tańca historycznego z udziałem członków Zespołu Tańca Dawnego Uniwersytetu Wrocławskiego

Termin: niedziela, 14 stycznia, godz. 13:00

Miejsce: Pawilon Czterech Kopuł, ul. Wystawowa 1

Wstęp wolny.

Opis: Na zakończenie wystawy „Szaleństwo rokoka! Fascynacja rokokiem na Śląsku (XVIII–XXI w.)” prawdziwa gratka dla miłośników tańca – pokaz połączony z warsztatami kilku najpopularniejszych w okresie rokoka układów tanecznych, bez których nie mógł się odbyć karnawałowy bal w owym czasie. Prowadzący będą w kostiumach z epoki. Zespół Tańca Dawnego Uniwersytetu Wrocławskiego zajmuje się odtwarzaniem tańców historycznych z epoki renesansu i baroku, skupiając się na francuskich i włoskich tańcach z XVI i XVIII wieku. W trakcie finażu zespół zaprezentuje repertuar XVIII - wieczny, w tym takie tańce jak bourrée, gawot, menuet w choreografiach m.in. L. G. Pecoura i C. Balona. Po pokazie zaplanowana jest nauka prostych kontredansów.

Robe à la française. Performance Anny Królikiewicz na zakończenie wystawy pt. Szaleństwo rokoka! Fascynacja rokokiem na Śląsku (XVIII–XXI w.)

Termin: niedziela, 14 stycznia, godz. 17:00

Miejsce: Pawilon Czterech Kopuł, ul. Wystawowa 1

Wstęp wolny.

Opis: Wydarzeniem wieńczącym wystawę „Szaleństwo rokoka!” będą działania performatywne malarki, autorki instalacji, artystki wizualnej, która w swoich realizacjach często sięga po wątki kulinarne. Anna Królikiewicz nie tylko wprowadza je w szeroki kontekst historii kultury, ale w swych plastycznych spektaklach próbuje też zwracać uwagę publiczności na problemy współczesnego świata. Tak będzie i tym razem, a bohaterem wieczoru stanie się Marie-Antoine Carême – urodzony w XVIII wieku cukiernik i twórca wysokiej francuskiej kuchni. Autorem oprawy muzycznej performance’u jest Maciej Stendek.

Koncert muzyczny „O Gwiazdo Betlejemską, zaświeć na niebie mym”

Termin: niedziela, 14 stycznia, godz. 17:00

Miejsce: Wrocławski Klub Anima, ul. Pilczycka 47
Wstęp wolny.

Opis: Wrocławski Klub Anima oraz Uniwersytet Trzeciego Wieku w Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu zapraszają na świąteczny koncert.

Wystawa pt. Kolorowy Flirt z Klasykami w ramach cyklu Ale Sztuka!

Termin: wystawa czynna do poniedziałku 15 stycznia

Miejsce: Hol Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 5a
Wstęp wolny. Zapraszamy międzypokoleniowo.

Opis: Mocne kolory, proste formy to cechy rozpoznawcze stylu Anny Gelczuk. Jej obrazy przyciągają wzrok i zapraszają młodsze pokolenia do rozwikłania zagadki. Dystans do świata i samej siebie to motyw przewodni projektów graficznych prezentowanych na wystawie. Tworzenie to jej pasja, która pozwala na zanurzenie się w świecie wyobraźni i przeniesienie się w szalony świat fantazji.

Kolędowy koncert chóru „Grunwald” pod dyrekcją Marcina Grzywaczewskiego

Termin: piątek, 19 stycznia, godz. 16:00

Miejsce: Klub Muzyki i Literatury, pl. gen. T. Kościuszki 10
Wstęp wolny.

Opis: Dyrygentem chóru „Grunwald” pod patronatem Rady Osiedla „Plac Grunwaldzki” jest były śpiewak operowy, Marcin Grzywaczewski. Chór koncertował na zaproszenie Uniwersytetu Trzeciego Wieku, Domu Edyty Stein, Festiwalach Chórów Osiedlowych oraz Domów Opieki Społecznej.

Wróć do Sorrento? Recital o życiu Anny German

Termin: piątek, 19 stycznia, godz. 18:00

Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 5a
Wstęp z biletem w cenie 20 zł, dostępnym w kasie CK Agora.

Opis: Spektakl muzyczny, podczas którego wystąpi absolwentka Studium Musicalowego Capitol – Marta Wieczorkiewicz, która wcieli się w postać Anny German – legendarnej śpiewaczki o anielskim głosie, którym trafiała w głąb duszy każdego słuchacza. Wróć do Sorrento to osobiste wyznanie artystki złożone z największych przebojów śpiewanych w trzech językach, które łączą się w niezwykłą opowieść, opartą na jej wspomnieniach. Widzowie przeniosą się pół wieku wstecz, poznając jednocześnie historię „białego anioła”. Na scenie młoda aktorka scen muzycznych wystąpi razem z Mateuszem Buse – pianistą i aranżerem.

Kabaret „Wspomnienia alkoholika na wesoło”

Termin: wtorek, 23 stycznia, godz. 17:00

Miejsce: PKPS, ul. Dubois 11-13, piętro 1
Wstęp z biletem w cenie 10 zł.

Rezerwacja wejściówek telefonicznie u Marii pod nr. tel. 609 147 495 już od 15 stycznia.

Wejście od godz. 16:30

Po przedstawieniu ok. godz. 18:30 rozpocznie się wieczorek taneczny w stylu country, który potrwa od godz. 20:00

Opis: Kabaret ODŁAM i Przyjaciele zaprasza wszystkich koneserów dobrego humoru na program pt. „Wspomnienia alkoholika na wesoło”. Bądźcie z nami i dajcie się porwać w wir szalonych emocji!



Seniorzy w Mediach

Gazeta Senior – miesięcznik. Kolejny numer gazety od 31.01.2024 r.

Znajdziesz nas również na:

www.facebook.com/centrum.seniora

Info Punkt tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl