

Harmonogram wydarzeń w WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora

1-30.04.2024

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

Jeden dzień, tysiące przygód. Spotkania z przewodnikiem

Termin: wtorek, 2 kwietnia, 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 spotkanie podróżnicze z przewodnikiem, podczas którego będziemy mogli dowiedzieć się o nowych propozycjach turystycznych jednodniowych wycieczek z Wrocławia i jego okolic. Podczas tego wydarzenia przewodnik przedstawi bogactwo nieodkrytych atrakcji Dolnego Śląska i pobliskich województw, ukazując ich unikalny urok i historię. Uczestnicy będą mieli okazję dowiedzieć się o nieznanym dotąd pięknie regionu oraz wyjątkowych miejscach wartych odwiedzenia. Będzie to wspaniała okazja do poszerzenia horyzontów podróżniczych i znalezienia nowych inspiracji na jednodniowe wyprawy w fascynujących zakątkach Polski.

Prowadzenie: Wojciech Birut, przewodnik z biura podróży WycieczkiNaMedal

Porozmawiajmy o książkach. Spotkania z literaturą

Termin: środa, 3 kwietnia, godz. 12:00 – 14:00

Miejsce: przy klimatycznym regale z książkami przy punkcie informacyjnym WCRS – WCS, pl. Dominikański 6, p.15

Opis: To znakomita okazja do podzielenia się swoimi ulubionymi tytułami i zapoznania z rekomendacjami innych czytelników, a przede wszystkim do doświadczenia wspólnoty, jaką daje krąg ludzi, dzielący się przeżyciami umotywowanymi lekturą.

Czeka nas możliwość wymiany swoich książek na inne z naszej półki, możemy zapoznać się z dziełami Pani Ireny, która jest autorką zbiorów „Wrocław, koty i ... Opowiadania prawie kryminalne”, „Do serca przytul kota”, kolaży, wyklejanki oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań

Wiosenne zabiegi SPA

Termin: czwartek, 4 kwietnia, 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 warsztatów dowiemy się jak powinna wyglądać codzienna pielęgnacja twarzy oraz porozmawiamy o zasadach dbania o skórę w sezonie wiosennym. Omówimy w jaki sposób zadbać i pielęgnować swoją twarz, aby utrzymać skórę w zdrowej kondycji oraz jak skutecznie zminimalizować oznaki starzenia.

Prowadzenie: Agnieszka Fabczyńska, Mary Kay oraz Agnieszka Majcher – Showroom – Studio Kreowania Wizerunku

Subiektywne spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość - warsztaty fotograficzne

Termin: poniedziałek, 8 kwietnia, godz. 9:00

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

Wstęp bezpłatny. Grupa zamknięta

Opis: Podczas warsztatów uczestnicy będą mieli szansę zdobyć podstawowe umiejętności z zakresu obsługi aparatu fotograficznego oraz programu Photoshop. Tematyka zajęć obejmować będzie m.in. kadrowanie, zmianę wielkości obrazu oraz regulowanie rozdzielczości. Uczestnicy warsztatów zobowiązani są do posiadania aparatu fotograficznego z manualnym programem oraz podstawowych umiejętności obsługi komputera. Tematem tegorocznych warsztatów będzie nie tylko rejestracja obrazów, ale przede wszystkim ich twórcze kreowanie, co z pewnością stanie się dla wielu uczestników inspirującym wyzwaniem.

Prowadzenie: 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 Stanach Zjednoczonych

Centrum Zdrowia Psychicznego - spotkanie w ramach Światowego Dnia Zdrowia

Termin: poniedziałek, 8 kwietnia, 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: Uczestnicy spotkania dowiedzą się o możliwościach pomocy osobom doświadczającymi kryzysu, objawów depresji oraz poczucia wykluczenia społecznego. Celem spotkania jest zrozumienie różnych form wsparcia dostępnych dla takich osób.

Prowadzenie: Helena Hylińska, pielęgniarka psychiatryczna oraz Marta Bednarek, psycholog

5 WFCS - spotkanie z reżyserem Feliksem Falkiem

Termin: wtorek, 9 kwietnia, godz. 17:45

Miejsce: OH KINO, ul. Powstańców Śląskich 2-4

Wstęp bezpłatny za okazaniem biletu. Dystrybucja biletów w Punkcie Informacyjnym od 27.03.2024 r. od godz. 9:00 w WCRS – WCS, pl. Dominikański 6, pokój 15.

Opis: Zapraszamy na spotkanie z jednym z najwybitniejszych polskich reżyserów – Feliksem Falkiem! To wydarzenie, które nie tylko zaspokoi apetyty kinomanów, ale także będzie doskonałą okazją do spotkania z autorem oraz promocji jego najnowszej książki „Gmach”. Podczas tego wyjątkowego wydarzenia będziemy mieli okazję poznać kulisy powstawania jego filmów oraz posłuchać fascynujących opowieści o drodze do sukcesu w świecie filmowej sztuki. Poznamy niepowtarzalną wizję kina i posłuchamy o doświadczeniach z branży filmowej. Będzie to okazja, by lepiej poznać jednego z najbardziej cenionych reżyserów w Polsce i poszerzyć swoją wiedzę o kinie polskim. Wydarzenie organizowane w ramach 5. Wrocławskiego Filmowego Centrum Seniora.

Porozmawiajmy o książkach. Spotkania z literaturą

Termin: środa, 10 kwietnia, godz. 12:00 – 14:00

Miejsce: przy klimatycznym regale z książkami przy punkcie informacyjnym WCRS – WCS, pl. Dominikański 6, p.15

Opis: To znakomita okazja do podzielenia się swoimi ulubionymi tytułami i zapoznania z rekomendacjami innych czytelników, a przede wszystkim do doświadczenia wspólnoty, jaką daje krąg ludzi, dzielący się przeżyciami umotywowanymi lekturą.

Czeka nas możliwość wymiany swoich książek na inne z naszej półki, możemy zapoznać się z dziełami Pani Ireny, która jest autorką zbiorów „Wrocław, koty i ... Opowiadania prawie kryminalne”, „Do serca przytul kota”, kolaży, wyklejanek oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań

5 WFCS - monodram „Księga ziół i nie tylko” Anna Seniuk

Termin: środa, 10 kwietnia, godz. 17:00

Miejsce: Uniwersytet Dolnośląski DSW, ul. Strzegomska 55

Wstęp bezpłatny za okazaniem biletu. Dystrybucja biletów w Punkcie Informacyjnym WCS, pl. Dominikański 6, p.15

Opis: Monodram powstał z inicjatywy Anny Seniuk i jest w pełni autorską wypowiedzią sceniczną. Aktorka zabiera publiczność w teatralną i poetycką podróż, prowadząc ją z właściwą sobie inteligencją, dowcipem i wdziękiem. W spektaklu, obok fragmentów z „Księgi ziół” Sándora Máraiego, pojawią się wiersze Zbigniewa Herberta, Małgorzaty Hillar, Ludmiły Marjańskiej, Tadeusza Różewicza, Wisławy Szymborskiej, Anny Świrszczyńskiej i ks. Jana Twardowskiego, które dopełniają tematycznie wątki poruszane aktorkę. Miłość, zdrowie, spokój, teatr, dobre życie – gdzie szukać odpowiedzi na tak ważne tematy? Zapraszamy na spektakl-spotkanie, które może w tym pomóc.

Warsztaty dla zdrowia i urody: produkty aloesowe

Termin: wtorek, 16 kwietnia, 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, 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

Przez kontynenty i kultury. Kenia, Tanzania - Safari z wypoczynkiem nad Oceanem Indyjskim

Termin: środa, 17 kwietnia, 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 niezwykłą podróż pełną niezwykłych wrażeń, przez tajemnicze i barwne regiony Afryki. Odkryjemy najpiękniejsze symbole tego kontynentu: majestatyczne słonie, wysokie żyrafy, paskowane zebry, eleganckie antylopy i potężne lwy. Przeniesiemy się również na stoki Kilimandżaro, oferujące niezapomniane widoki i emocje.

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

Porozmawiajmy o książkach. Spotkania z literaturą

Termin: środa, 17 kwietnia, godz. 12:00 – 14:00

Miejsce: przy klimatycznym regale z książkami przy punkcie informacyjnym WRCS – WCS, pl. Dominikański 6, p.15

Opis: To znakomita okazja do podzielenia się swoimi ulubionymi tytułami i zapoznania z rekomendacjami innych czytelników, a przede wszystkim do doświadczenia wspólnoty, jaką daje krąg ludzi, dzielący się przeżyciami umotywowanymi lekturą.

Czeka nas możliwość wymiany swoich książek na inne z naszej półki, możemy zapoznać się z dziełami Pani Ireny, która jest autorką zbiorów „Wrocław, koty i ... Opowiadania prawie kryminalne”, „Do serca przytul kota”, kolaży, wyklejanek oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań

Subiektywne spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość - warsztaty fotograficzne

Termin: poniedziałek, 22 kwietnia, godz. 9:00

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

Wstęp bezpłatny. Grupa zamknięta

Opis: Podczas warsztatów uczestnicy będą mieli szansę zdobyć podstawowe umiejętności z zakresu obsługi aparatu fotograficznego oraz programu Photoshop. Tematyka zajęć obejmować będzie m.in. kadrowanie, zmianę wielkości obrazu oraz regulowanie rozdzielczości. Uczestnicy warsztatów zobowiązani są do posiadania aparatu fotograficznego z manualnym programem oraz podstawowych umiejętności obsługi komputera. Tematem tegorocznych warsztatów będzie nie tylko rejestracja obrazów, ale przede wszystkim ich twórcze kreowanie, co z pewnością stanie się dla wielu uczestników inspirującym wyzwaniem.

Prowadzenie: 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 Stanach Zjednoczonych

Spotkania ze Stefanem Iwańskim. Cmentarz Łyczakowski we Lwowie i Cmentarz Obrońców Lwowa

Termin: środa, 24 kwietnia, 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: Rozpoczynając od zapomnianych cmentarzy kościelnych przy świątyniach św. Elżbiety i Marii Magdaleny, p. Stefan przeniesie nas na Cmentarz Łyczakowski we Lwowie. Poznamy historie znanych postaci spoczywających w jego murach, takich jak Maria Konopnicka, Gabriela Zapolska czy Artur Grottger. Zrozumiemy, że te miejsca nie tylko skrywają groby, ale także wypełnione są duchami przeszłości.

Prowadzenie: Stefan Iwański, emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik

Porozmawiajmy o książkach. Spotkania z literaturą

Termin: środa, 24 kwietnia, godz. 12:00 – 14:00

Miejsce: przy klimatycznym regale z książkami przy punkcie informacyjnym WRCS – WCS,

Opis: To znakomita okazja do podzielenia się swoimi ulubionymi tytułami i zapoznania z rekomendacjami innych czytelników, a przede wszystkim do doświadczenia wspólnoty, jaką daje krąg ludzi, dzielący się przeżyciami umotywowanymi lekturą.

Czeka nas możliwość wymiany swoich książek na inne z naszej półki, możemy zapoznać się z dziełami Pani Ireny, która jest autorką zbiorów „Wrocław, koty i ... Opowiadania prawie kryminalne”, „Do serca przytul kota”, kolaży, wyklejank oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań

„Kwiecień plecień co przeplata.....” Babski Comber

Termin: czwartek, 25 kwietnia, godz. 14:30

Miejsce: Park Słowackiego przy Wrocławskim Centrum Seniora

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

Opis: Kolejne wydarzenie z cyklu „Polskie Obyczaje i Tradycje”. Tym razem wyjdziemy do Parku Słowackiego, aby wspominać podczas zabawy różne wiosenne zwyczaje polskiego folkloru mające na celu uzyskanie przychylności przyrody w cyklicznie odradzającym się życiu natury.

Będzie wesoło, barwnie, muzycznie. Nie zabraknie też słodkości upieczonych z "resztek" ubiegłorocznej mąki.

Prowadzenie: Grupa o-CAL-eni działająca przy WCRS-Wrocławskim Centrum Seniora

Spektakl „Pchła Szachrajka”

Termin: czwartek, 25 kwietnia godz. 18:00

Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 5A

Wstęp bezpłatny za okazaniem biletu. Dystrybucja biletów w Punkcie Informacyjnym WCS,

pl. Dominikański 6, p.15

Opis: Dynamiczny i zabawny spektakl teatralny, który przenosi widzów w świat pełen przygód i niespodzianek. Opowiadając historię tytułowej pchły, która pragnie zdobyć szczyt popularności wśród zwierząt, spektakl porusza tematy takie jak przyjaźń, odwaga i akceptacja własnej różnorodności. Dzięki barwnym postaciom, wartkiej akcji i niezwykłym przygodom, zapewni niezapomnianą rozrywkę zarówno dla dzieci, jak i dorosłych.



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

Program telewizyjny w TV Echo 24

Kalejdoskop Seniora: Poniedziałki 8.04 i 22.04 o godz. 18:40

Prasa

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 27.03.2024)

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

71 344 44 44

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl