

## Harmonogram wydarzeń w WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora

1.05-31.05.2024

**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

### **Subiektywne spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość - warsztaty fotograficzne**

**Termin: poniedziałek, 6 maja, godz. 9:00**

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

Wstęp bezpłatny.

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. Swoje prace wystawiał na wielu wystawach w Stanach Zjednoczonych

### **Porozmawiajmy o książkach. Spotkania z literaturą**

**Termin: środa, 8 maja, 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

### **Jak bezpiecznie sprzedać mieszkanie?**

**Termin: czwartek, 9 maja, 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 informacyjno - edukacyjnego 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.

Prowadzenie: Miłosz Czerniak, Natalia Ćwiek, Wojciech Gniadzik

### **Prelekcja na temat słuchu połączona z bezpłatnym badaniem**

**Termin: piątek, 10 maja, godz. 12:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27 i 23

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

Opis: Wyjątkowa prelekcja połączona z bezpłatnym badaniem słuchu. Podczas tego wydarzenia uczestnicy będą mieli okazję dowiedzieć się, jak dokładnie objawia się niedosłuch i jakie są jego

skutki dla codziennego życia oraz zdrowia. Ponadto, zostaną omówione metody rehabilitacji słuchu oraz różne alternatywy leczenia.

Prowadzenie: Katarzyna Hocaniuk, Audiofon

### **Malowanie toreb bawełnianych, motywy zwierzęce**

**Termin: poniedziałek, 13 maja, godz. 11:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 23

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

Opis: Zapraszamy na warsztaty, podczas których odkryjemy tajniki malowania na torbach bawełnianych. Skupimy się na motywach zwierzęcych, które będzie można uwiecznić na własnych torbach.

Prowadzenie: Grażyna Małkiewicz, Fundacja Jak Malowana

### **Spotkania ze Stefanem Iwańskim. Miasto Lwów: klejnot wielonarodowej i wielowyznaniowej tożsamości**

**Termin: wtorek, 14 maja, 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 zostaną omówione kluczowe aspekty tego bogatego dziedzictwa, w tym różnorodność etniczna, językowa i religijna, która sprawiła, że Lwów stał się symbolem tolerancji i współistnienia różnych grup społecznych.

Lwów był miejscem, gdzie spotykały się różnorodne narodowości, takie jak Polacy, Ukraińcy, Żydzi, Niemcy, Ormianie i inni. Każda z tych grup miała swoje unikalne wpływy na rozwój miasta, co czyniło je niezwykle zróżnicowanym i fascynującym środowiskiem.

Lwów był także miastem, gdzie różnorodność wyznań była powszechna: to miasto trzech arcybiskupstw. Świątynie różnych wyznań były ważnymi elementami krajobrazu miasta i miejscami, w których odzwierciedlała się duchowa różnorodność jego mieszkańców.

Prowadzenie: Stefan Iwański, emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik

### **Egzystencja poszukująca sensu - spotkanie filozoficzne**

**Termin: środa, 15 maja, godz. 10:30**

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 poprzednich edycjach Warsztatów filozoficznych zgłębialiśmy tajniki budzenia myślenia i refleksji nad sensem istnienia. Teraz w kolejnej odsłonie zatytułowanej „Egzystencja poszukująca sensu”, kontynuujemy naszą filozoficzną podróż. Odpowiemy na pytania, które skłonią nas do zadawania kolejnych, prowadząc nas przez fascynującą labirynt refleksji nad naszym życiem.

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

### **Porozmawiajmy o książkach. Spotkania z literaturą**

**Termin: środa, 15 maja, 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, wyklejanki oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań

### **Pielęgnacyjne właściwości aloesu**

**Termin: czwartek, 16 maja, godz. 10:00**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 23

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

### **Subiektywne spojrzenie na otaczającą nas rzeczywistość - warsztaty fotograficzne**

**Termin: poniedziałek, 20 maja, godz. 9:00**

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

Wstęp bezpłatny.

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. Swoje prace wystawiał na wielu wystawach w Stanach Zjednoczonych

### **Zgadnij kto, zgadnij co...? Teleturniej na wesoło**

**Termin: poniedziałek, 20 maja, godz. 11:30**

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Opis: Spotkanie dla seniorów, którzy lubią oglądać i brać udział w znanych teleturniejach. W miłej i pełnej humoru atmosferze będą mogli sprawdzić swoją wiedzę z różnych dziedzin życia. To wspaniała okazja do zdrowej rywalizacji, która będzie formą doskonalenia procesów poznawczych i gimnastyki mózgu. Quizy, które na Was czekają, obejmą szeroki zakres tematów z wiedzy ogólnej, takich jak historia, geografia, literatura, kino i muzyka. Dla zwycięzców przygotowano nagrody.

Prowadzenie: Nella Awdankiewicz i Sabina Kulik, studentki socjologii na kierunku: praca socjalna  
Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: 71 344 44 44 lub e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

### **Spotkanie autorskie z Michałem Książkiem**

**Termin: wtorek, 21 maja, 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: Michał Książek to znany przyrodnik, autor bestsellerowego „Atlasu dziur i szczelin”. Oferuje nie tylko spotkania literackie, czy miejskie spaceru połączone z obserwacją zwierząt i owadów zwane biodróżami, ale też pokazy slajdów z Syberii, Jakucji i Kolei Transsyberyjskiej. Do wyboru, do koloru.

### **Egzystencja poszukująca sensu - spotkanie filozoficzne**

**Termin: środa, 22 maja, godz. 10:00**

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 poprzednich edycjach Warsztatów filozoficznych zgłębialiśmy tajniki budzenia myślenia i refleksji nad sensem istnienia. Teraz w kolejnej odsłonie zatytułowanej „Egzystencja poszukująca sensu”, kontynuujemy naszą filozoficzną podróż. Odpowiemy na pytania, które skłonią nas do zadawania kolejnych, prowadząc nas przez fascynującą labirynt refleksji nad naszym życiem.

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

### **Porozmawiajmy o książkach. Spotkania z literaturą**

**Termin: środa, 22 maja, 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, wyklejank oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań

### **Codzienna pielęgnacja i joga twarzy**

**Termin: czwartek, 23 maja, 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 jaki sposób zadbać i pielęgnować swoją twarz, aby utrzymać skórę w zdrowej kondycji oraz jak skutecznie zminimalizować oznaki starzenia? Podczas warsztatów powiemy jak powinna wyglądać codzienna pielęgnacja twarzy oraz dowiemy się o zasadach dbania o skórę.

Prowadzenie: Agnieszka Fabczyńska, Mary Kay

### **Wydarzenie artystyczne z okazji Dnia Matki**

**Termin: piątek, 24 maja, godz. 17:00**

Miejsce: Uniwersytet Dolnośląski DSW, ul. Strzegomska 55

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

Opis: W pierwszej części - sztuką „Pokolenia”, napisaną przez słuchaczkę DUTW, Grażynę Tkacz, uhonorujemy matczyzny cud-trud miłości. W drugiej części - utalentowana wokalistka Izabela Możdżeń zaśpiewa dla gości muzyczne hity Maryli Rodowicz, Anny Jantar i Alicji Majewskiej.

Dołączcie do naszego świętowania i spędźcie wieczór w magicznej atmosferze! Przygotowaliśmy dla Was wyjątkowy program muzyczny.

### **Obrazy starości myślą malowane**

**Termin: poniedziałek, 27 maja, 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: Czym jest starość? Czy to jedynie biologiczny proces, czy też czas, w którym nasze marzenia, pasje i pragnienia tracą swój blask? Wraz z dr Wnuk zgłębimy tę tematykę i poszukamy odpowiedzi na te pytania. W czasach, gdy coraz częściej zaczynamy obawiać się starości, warto przyrzeć się jej z innej perspektywy. Czy naprawdę starzejemy się, gdy przestajemy marzyć, kochać i czuć się kochani? Czy może właśnie wtedy, gdy tracimy motywację do zmiany, tracimy motywację do życia?

Jak napisał Czesław Miłosz: „Starości nie trzeba się bać, trzeba z nią płynąć”. Doświadczenia wielkich mistrzów literatury pokazują, że starość może być czasem pełnym mądrości, akceptacji i spokoju.

Prowadzenie: dr Walentyna Wnuk, andragog, gerontolog i animator, kierownik pierwszego Uniwersytetu Trzeciego Wieku we Wrocławiu na Uniwersytecie Wrocławskim

### **Porozmawiajmy o książkach. Spotkania z literaturą**

**Termin: środa, 29 maja, 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, wyklejank oraz refleksyjnego bloga „Kot na gałęzi”. Obiecujemy, będzie się czym inspirować do rozmowy!

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań



## 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

### **Program telewizyjny w TV Echo 24**

Kalejdoskop Seniora: Poniedziałki 6.05 i 20.05 o godz. 18:40

### **Prasa**

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 24.04.2024 i 29.05.2024)

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)