



Zima z Wrocławskim Centrum Seniora

Punkt Informacyjny czynny:
poniedziałek – piątek
godz. 9:00–15:00

Harmonogram wydarzeń w WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora

15 – 31 stycznia 2023 r.

Rozmowy o zdrowiu i aloesie. Nauka domowej pielęgnacji

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

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

Prowadzący: Bogusława Franczak, Forever Aloes.

Opis: Aloes to jedna z popularniejszych i częściej wykorzystywanych roślin leczniczych, która zawiera wiele cennych składników i może wszechstronnie wspomóc pracę całego organizmu. Firma Forever Living jest największym na świecie plantatorem aloesu, producentem nowatorskich suplementów diety i kosmetyków na bazie aloesu.

Wstęp bezpłatny.

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

Zimowe warsztaty śmiechoterapii dla seniorów

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

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

Prowadzący: dr Maria Kmita, śmiechoterapeutka, humorolog, twórca strony Optymisja.

Opis: Wiedza o humorze i pozytywnej psychologii podana krótko i soczyście. Humorolog i śmiechoterapeuta dr Maria Kmita opowie jak wpływa na nas śmiech. „Rozluźnia nasze mięśnie, lepiej pracuje serce, lepiej oddychamy. Daje nam pozytywne nastawienie do wszystkiego”.

Wstęp bezpłatny.

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

Ziołowa Apteczka dla Seniora

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

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

Prowadzący: Bernadeta Staśkiewicz, „Kawon”.

Opis: Na spotkaniu poruszone będą tematy związane m.in. z naturalnymi produktami ziołowymi i ich sekretami czyli jak należy suszyć zioła, aby nie straciły na barwie i swej wartości; gdzie najlepiej kupować zioła czy mieszanki ziołowe i na co zwracać uwagę nabywając te produkty.

Wstęp bezpłatny.

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

Profilaktyka chorób nowotworowych. Prelekcja

Termin: środa, 18 stycznia, godz. 14:00

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

Prowadzący: Angelika Kruszyńska, biotechnolog, terapeuta żywieniowy.

Opis: Zdaniem ekspertów najważniejszą rolę w zapobieganiu chorobie nowotworowej odgrywa profilaktyka pierwotna, której celem jest podejmowanie kompleksowych działań u osób zdrowych.

Wstęp bezpłatny.

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

Wrocławskie Krzyki: historia, ciekawe miejsca.

Termin: czwartek, 19 stycznia, godz.11:00

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

Prowadzący: Stefan Iwański, emerytowany nauczyciel, podróżnik i przewodnik.

Opis: Krzyki to jedna z najbardziej zaludnionych oraz największych dzielnic we Wrocławiu. Na spotkaniu poruszone będą ciekawostki związane z historią i miejscami omawianej dzielnicy. Zapraszamy na prelekcję.

Wstęp bezpłatny.

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

Foto:[https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzyki_\(dzielnica\)#/media/Plik:Rittergut_Brockau_Sammlung_Duncker.jpg](https://pl.wikipedia.org/wiki/Krzyki_(dzielnica)#/media/Plik:Rittergut_Brockau_Sammlung_Duncker.jpg)



Bezpieczny Senior

Termin: piątek, 20 stycznia, godz.10:00

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

Prowadzący: Michał Kawalec, Komenda Miejska Policji.

Opis: Bezpieczny senior to akcja policji mająca na celu chronić osoby starsze, przed próbami oszustw, wyłudzeń i kradzieży. Żeby ustrzec seniorów przed działaniem oszustów i wyczulić na ewentualne niepokojące sygnały w najbliższym i lokalnym środowisku warto zapoznać się ze sposobem działania sprawców.

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

„Niedosłuch jako choroba cywilizacyjna XXI wieku”. Prelekcja połączona z bezpłatnym badaniem słuchu

Termin: piątek, 20 stycznia, godz. 12:00

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

Prowadzący: Aleksandra Knot-Chrustowska, Geers.

Opis: 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?

Wstęp bezpłatny.

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

Spektakl międzypokoleniowy „Tancerka”

Termin: piątek, 20 stycznia, godz. 17:00

Miejsce: Dolnośląska Szkoła Wyższa, Strzegomska 55, aula

Wstęp bezpłatny.

Zaproszenia na spektakl wydawane będą 16.01.2023 w Punkcie Informacyjnym (pl. Dominikański 6, pok. 15) od godziny 9:00.



„Senioralna fala świetlna”

Termin: sobota, 21 stycznia o godz. 17:00.

Miejsce: Mosty Pomorskie

Zapraszamy seniorki i seniorów do wspólnego rozświetlenia Mostów Pomorskich, które odzyskują swoją świetność po remoncie.

„Senioralna fala świetlna” poprzedzi uroczyste rozświetlenie mostów.

Ze względu na ograniczoną liczbę miejsc obowiązują zapisy telefoniczne do 18.01.2023.

Tel.: 739 194 102 lub 739 194 072,

pon.-pt. w godz. 9.00-15.00 z przerwą 12.00-12.30.

Więcej informacji otrzymacie Państwo przy zapisach.



Od inteligencji emocjonalnej do kreatywności. Warsztaty z zakresu rozwijania potencjałów zdrowia i szczęścia

Termin: poniedziałek, 23 stycznia, godz. 13:00

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

Prowadzący: dr Bogna Bartosz, psycholog, psychogerontolog, Uniwersytet Wrocławski.

Opis: Zapoznanie z głównymi założeniami i kierunkami badań psychologii

pozytywnej oraz jej relacjami z psychologią zdrowia. Na spotkaniu poruszane będą takie tematy jak: optymizm, nadzieja, poczucie humoru, poczucie kontroli i sprawstwa, samoocena, samoakceptacja i poczucie własnej wartości, itp..

Wstęp bezpłatny.

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

Od juniora do seniora - szlakiem krasnali wrocławskich

Termin: wtorek, 24 stycznia, godz. 10:00

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

Prowadzący: Paweł Grąbczewski, Straż Miejska Wrocławia

Opis: Z czego słynie Wrocław? Wrocław słynie z krasnali! Krasnale we Wrocławiu stały się jedną z najpopularniejszych atrakcji. Często mijamy je, nie zastanawiając się nad ich życiorysem, a tych ukrytych bądź zasłoniętych – nie zauważamy. Może więc spacer śladem Krasnali będzie idealną propozycją do spędzenia czasu wolnego? Zapraszamy zarówno babcie i dziadków, jak i wnuczki i wnuków.

Wstęp bezpłatny.

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



Pielęgnacja i makijaż na bankiet

Termin: czwartek, 26 stycznia, godz. 11:00

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

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

Opis: Makijaż okolicznościowy powinien być dostosowany do okazji. Twarz musi być wypoczęta i maksymalnie nawilżona. Mając w planach nadchodzący bankiet, premierę, ślub czy bal sylwestrowy, warto przygotować siebie (albo modelkę) na przyjęcie cięższego niż na co dzień makijażu

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

Nowy rok, nowa ja - spotkanie z dietetykiem na temat postanowień noworocznych

Termin: wtorek, 31.01.2023 godz. 11:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 27, (wejście od ul. Janickiego).

Prowadzenie: Magdalena Szyszka-Barycka – dietetyk kliniczny

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



www.seniorzy.wroclaw.pl

oraz w sieciach społecznościowych:

www.facebook.com/centrum.seniora

Kontakt tel.:

71 344 44 44

71 772 49 40

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Wydarzenia organizowane przez Partnerów Wrocławskiej Karty Seniora

Cicibej Udududu. Ptaki miejskie - wystawa w CK Agora

Termin: Wernisaż wystawy 12.01.2023, godz. 19:00

Wystawa potrwa do 1.02.2023.

Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 5a, holl

Malarstwo Moniki Kargol. Poprzez abstrakcyjne przedstawienie kolorów artystka nawiązuje do dźwięków wydawanych przez ptaki. Twórczość, która nie stoi obojętnie wobec natury i otaczającej nas przyrody.

Wstęp bezpłatny.

Licencja na malowanie - wystawa w CK Agora

Termin: wernisaż 13.01.2023 godz. 18:00

Wystawa potrwa do 8 lutego 2023

Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 5a, galeria

Czterech artystów – cztery indywidualności połączone cenną różnorodnością w technikach malarskich: Aleksandra Cieślukowska, Ewa Drankowska, Bartek Roguła, Dominika Rząsa. Transpozycje motywów twórczości Davida Hockney'a, Andy Warhola, Pieta Mondriana, czy reinterpretacje twórczości projektowo-architektonicznej Bauhausu.

Wstęp bezpłatny.

Koncert zespołu Mizia & Mizia Blues Band

Termin: 13 stycznia godz. 19:00

Miejsce: Odra Centrum, ul. wybrzeże Juliusza Słowackiego 5B, koncert wyjątkowym miejscu, na wodzie, tuż obok Mostu Grunwaldzkiego.

Czy piątek trzynastego zapraszamy na koncert wypełniony po brzegi bluesową, radosną, skoczną, optymistyczną muzyką.

Bilety w cenie 40 zł do kupienia na miejscu, bądź na stronie Odra Centrum.

Bal Maskowy z okazji Dni Babci i Dziadka

Termin: 17.01.2023 godz.17:00-22:00

Miejsce: Restauracja Letnia, ul. Wróblewskiego 1-5 (na terenie ZOO)

Grupy senioralne wraz z Przestrzenią Trzeciego Wieku WCRS zapraszają na Bal Maskowy z okazji Dnia Babci i Dziadka.

Zapisy u lidera jednej z grup senioralnych pod nr tel. 609 660 132.

Wstęp: 60 zł od osoby.

„Piękno kolęd w naszej ojczyźnie”

Termin: 19.01 godz. 17:00

Miejsce: Klub 4. Regionalnej Bazy Logistycznej, Sala Widowiskowa, ul. Pretficza 24 we Wrocławiu.

Zapraszamy na wyjątkowy

koncert zespołu Radość:

Wstęp wolny.



Zabawa karnawałowa z muzyką na żywo. J&B i Przyjaciele

Termin: 20.01.202, godz. 18:00 - 22:00

Miejsce: Centrum Kultury i Edukacji Bakara, ul. Różana 4-6 (wejście od ul. Grabiszyńskiej).

Wstęp: 30 zł

MARVEL vs DC - Międzypokoleniowy Bal Przebierańców w CK Agora

Termin: 21.01 godz. 12:00-14:00

Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 5a, sala widowiskowa

Pokażmy swoje ukryte moce i dołączmy do ulubionych postaci z Universum MARVEL lub DC. Na małych i dużych bohaterów czekać będą tematyczne tańce, konkursy, warsztaty plastyczne oraz jedyna w swoim rodzaju wielka bitwa na gazety. Każdy z nas ma jakąś supermoc!

Wstęp bezpłatny.

PRZEBOJOWE LATA 20., LATA 30.

Termin: 22.01 godz.18:00

Miejsce: sala teatralna NOT, ul. Piłsudskiego 74, Wrocław

Zapraszamy na magiczny wieczór przy kultowych piosenkach, które nuciły i nuć pokolenia aż do dziś! Podczas wyjątkowego wieczoru w klimatach retro wokaliści przeniosą odbiorców w podróż po kabaretowym świecie wielkich polskich przebojów E. Bodo, H. Ordonówny, M. Fogga, S. Przybylskiej, Z. Pogorzelskiej, J. Kiepury i innych wspaniałych twórców. Usłyszymy takie szlagiery, jak: „Powróćmy jak za dawnych lat...”, „Jesienne róże”, „Zimny drań”, „Umówiłem się z nią na 9”, „Brunetki, blondynki”, „Ach śpij kochanie”, „Gramofonomanka”, „Na pierwszy znak”, „Ta mała”, „Sex Appeal” i wiele innych. Całość ubarwią niezwykle choreografiami Tancerze Teatru Scena Kamienica.

Bilety: <https://scenakamienica.pl/wydarzenie/przebojowe-lata-20-lata-30/>

Koncert „Głosy rzeki”

Termin: 22.01 godz.19:00

Miejsce: Wrocławski Teatr Współczesny, ul. Rzeźnicza 12, Duża Scena.

Wydarzenie jest owocem spotkania artystów z różnych dziedzin sztuki (muzyki, teatru i literatury), którzy połączyli siły w reakcji na katastrofę ekologiczną na Odrze.

Wokalistki zaśpiewają teksty napisane na tę okazję przez Zuzannę Bojdę i Sandrę Szwarc do muzyki skomponowanej, zaaranżowanej i wykonanej przez instrumentalistę Miłosza Pękałę.

Poza piosenkami będzie można usłyszeć partie poetyckiego tekstu w wykonaniu obu artystek oraz Leny Frankiewicz – aktorki, reżyserki oraz pomysłodawczyni zdarzenia.

Dla Seniorów bilety w cenie specjalnej - 25 zł/os.

Rezerwacja miejsc u Karoliny Żuraw: k.zuraw@wteatr.w.pl

Czesiowe Bajania Pogodne. Biesiada literacko – muzyczna

Termin: 23.01 godz. 18:00

Miejsce: Salonik Trzech Muz, ul. ul. Zawalna 7(róg Żmigrodzkiej i Kasprowicza, wejście od podwórza)

W 10. rocznicę śmierci CZESŁAWA RODZIEWICZA - Artysty Pogodnego, Przyjaciela i Dobrego Ducha Saloniku Trzech Muz zapraszamy na wydarzenie związane z tym samym Twórcą, który mimo że od 10 lat nieobecny ciałem, TRWA w pamięci wielu wielbicieli swojej Sztuki Pogodnej, a także kontynuatorów Jego Dzieła.

Wstęp bezpłatny.

Balsam dla duszy. Warsztaty tworzenia naturalnych kosmetyków. Wolna Szkoła

Termin: 25.01 godz. 17:00 – 19:00

Miejsce: Centrum Kultury Agora, ul. Serbska 5a

Na bazie naturalnych składników stworzymy własne maśła do ciała i balsamy do ust. Poeksperymentujemy z komponentami, konsystencją oraz zapachem, tworząc własne kremowe kompozycje, dostosowane do indywidualnych potrzeb skóry.

Warsztaty dla osób powyżej 16 lat.

Obowiązują zapisy: e-mail: ewa.wymyslo@ckagora.pl. Koszt 40 zł.

Broadway, Broadway – Gala Musicalowa

Termin: 29.01 godz.18:00

Miejsce: CBK FAMA, ul. Krzywoustego 286, Wrocław

Zagłębcie się w podróży po najśłynniejszych utworach musicalowych – przebojach światowej literatury muzycznej prosto z Broadwayu i West Endu! Wybierzcie się w podróż do świata nowożytnej muzyki i tańca wspólnie z artystami Sceny Kamienica. Podczas naszego Show-Kalejdoskopu cofniemy się w czasie, aby usłyszeć takie przeboje gatunku, jak: „Upiór w Operze”, „Cats”, „My fair Lady”, „Dzwonnik z Notre Dame”, „Skrzypek na dachu” i wiele innych fantastycznych utworów, które podbiły muzyczne sceny na całym globie! Zanućcie wspólnie z naszymi wokalistami słynną pieśń mleczarza Tewjego „Gdybym był bogaty”, scenę balkonową z „West Side Story”, albo „Deszczową piosenkę”. Całości tego widowiska dopełnią brawurowe choreografie

Bilety: <https://scenakamienica.pl/wydarzenie/broadway-broadway-gala-musicalowa/>