

Harmonogram wydarzeń WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

1.12.2024 – 3.01.2025

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

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: poniedziałek, 2 grudnia, godz. 16:15

Miejsce: WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki. Skorzystamy z wiedzy fizjoterapeutki uroginekologicznej i nauczymy się ćwiczeń, które pomogą w poprawie zdrowia.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: środa, 4 grudnia, godz. 17:30

Miejsce: WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki. Skorzystamy z wiedzy fizjoterapeutki uroginekologicznej i nauczymy się ćwiczeń, które pomogą w poprawie zdrowia.

Kartki świąteczne - warsztaty

Termin: czwartek, 5 grudnia, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Irena Brojek, doświadczona bibliotekarka, autorka opowiadań

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

Opis: Zapraszamy na warsztaty tworzenia kartek świątecznych! Czy marzycie o tym, by podarować bliskim coś wyjątkowego, osobistego, wykonanego samodzielnie i od serca? Pod okiem Pani Ireny Brojek będzie można stworzyć niepowtarzalne kartki. Porozmawiamy o tradycjach Bożego Narodzenia w naszych domach. Odkryjemy pasję w tworzeniu wyjątkowych dzieł sztuki, które przyniosą uśmiech na twarzach naszych bliskich.

Twórz filmy z uśmiechem

Termin: czwartek, 5 grudnia, godz. 13:00

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

Prowadzenie: Grzegorz Konieczny, filmowiec, marketingowiec, dziennikarz promujący idee tworzenia własnych form filmowych i vlogów

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

Opis: W ramach projektu „Platynowa klisza” odkryjemy piękno tworzenia filmów i wyrażania swoich myśli w nowej formie. Uczestnicy warsztatów będą mieli okazję poznać podstawy sztuki filmowej oraz stworzyć własne krótkie filmy. Celem zajęć jest zainspirowanie do tworzenia filmów, które pozwolą na lepszą ekspresję własnych pasji i tematów istotnych.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: piątek, 6 grudnia, godz. 17:00

Miejsce: WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki. Skorzystamy z wiedzy fizjoterapeutki uroginekologicznej i nauczymy się ćwiczeń, które pomogą w poprawie zdrowia.

Bezpieczny Senior - zawieranie umów konsumenckich

Termin: poniedziałek, 9 grudnia, godz. 12:00

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

Prowadzenie: Fundacja Przyszłość Pokoleń

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

Opis: Spotkanie mające na celu zwiększenie świadomości na temat praw konsumenckich i bezpiecznego zawierania umów. Uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznać nieuczciwe praktyki handlowe i skutecznie chronić swoje interesy w relacjach z przedsiębiorcami.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: poniedziałek, 9 grudnia, godz. 16:15

Miejsce: WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki. Skorzystamy z wiedzy fizjoterapeutki uroginekologicznej i nauczymy się ćwiczeń, które pomogą w poprawie zdrowia.

Pielęgnacja twarzy zimą

Termin: wtorek, 10 grudnia, godz. 11:00

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

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

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

Opis: Warsztat poświęcony ochronie skóry w zimowych warunkach. Uczestnicy dowiedzą się, jak w tym okresie właściwie zadbać o cerę, wspierać zdrowie od wewnątrz oraz stosować odpowiednie kosmetyki na co dzień.

Ziołowa Apteczka na zimę

Termin: środa, 11 grudnia, godz. 9:45

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

Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz i Katarzyna Danielczak, ekspertki z Kawon Sekrety Ziołowej Natury

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

Opis: Jak dbać o zdrowie naturalnymi metodami? Jakie zioła zwiększają odporność i są pomocne przy infekcjach? Na spotkaniu poruszone będą tematy związane m.in. z produktami ziołowymi i ich sekretami oraz 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.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: środa, 11 grudnia, godz. 17:30

Miejsce: WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki. Skorzystamy z wiedzy fizjoterapeutki uroginekologicznej i nauczymy się ćwiczeń, które pomogą w poprawie zdrowia.

W cieniu pereł na Dolnym Śląsku

Termin: czwartek, 12 grudnia, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Stefan Mizia, podróżnik, emerytowany pracownik Politechniki Wrocławskiej, nauczyciel matematyki w XIV Liceum Ogólnokształcącym we Wrocławiu, organizator Mistrzostw Polski w Geometrii Elementarnej, autor książek: „Wykaż, że...” oraz „Historii Śląska”, przewodnik sudecki i instruktor przewodnictwa, gra w zespole Mizia & Mizia Blues Band.

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

Opis: Spotkanie odkryje mniej znane, ale równie interesujące miejsca i historie Dolnego Śląska. Uczestnicy poznają sekrety ukrytych zakątków, które pozostają w cieniu popularnych atrakcji turystycznych.

Wspomnienia jako narzędzie wspierające samopoczucie osób z demencją: Praktyczne sposoby na zapobieganie wypaleniu opiekuna

Termin: piątek, 13 grudnia, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Katarzyna Sereżyńska, absolwentka psychologii społecznej, terapeutka zajęciowa, trenerka rozwoju osobistego. Autorka poradnika Reminiscencja: Facylitacja wspomnień u osób z demencją. Kompetencje w zakresie demencji i reminiscencji zdobyła na zagranicznych prestiżowych uczelniach w Wielkiej Brytanii, Australii, Stanach Zjednoczonych, w Singapurze. Pracowała z osobami z demencją, stosując podejście zorientowane na osobę i wykorzystując wspomnienia jako kluczowy element angażujący podopiecznych.

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

Opis: Podczas prelekcji dowiesz się, jak wykorzystać siłę wspomnień, aby poprawić jakość życia osoby z demencją i jednocześnie zadbać o własne samopoczucie. Poznasz praktyczne metody, które w codziennej opiece pomagają budować głębsze relacje, przynoszą chwilę wytchnienia oraz zmniejszają stres. Spotkanie będzie inspiracją i wsparciem dla każdego, kto mierzy się z wyzwaniami opieki nad bliskimi z demencją. Co zyskasz? Proste i skuteczne narzędzia do pracy z pamięcią osób z demencją, wskazówki jak unikać wypalenia i znaleźć czas dla siebie oraz motywację i nowe spojrzenie na codzienne wyzwania.

Wszystko o nietrzymaniu moczu (NTM)

Termin: piątek, 13 grudnia, godz. 17:00

Miejsce: WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6

Prowadzenie: Patrycja Nizioł, doświadczona fizjoterapeutka uroginekologiczna, ukończyła Akademię Wychowania Fizycznego na kierunku Fizjoterapia oraz liczne szkolenia z zakresu fizjoterapii uroginekologicznej

Wstęp bezpłatny. Bez zapisów

Opis: Warsztaty poświęcone problemowi nietrzymania moczu (NTM), który dotyka kobiety, zwłaszcza po 60. roku życia. NTM może wpływać na jakość życia, ale istnieją skuteczne metody leczenia. Podczas warsztatów poznamy funkcje mięśni dna miednicy, nauczymy się rozpoznawać symptomy dysfunkcji i dowiemy się, jak dbać o zdrowe nawyki. Skorzystamy z wiedzy fizjoterapeutki uroginekologicznej i nauczymy się ćwiczeń, które pomogą w poprawie zdrowia.

Noworoczny spacer w ramach cyklu „Polskie obyczaje i tradycje”

Termin: czwartek, 2 stycznia, godz. 11:00

Zbiórka: o godz. 10:50, przystanek autobusowy „Bardzka (Cmentarz)” - na życzenie, kierunek Park Południowy

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

Wstęp bezpłatny, bez zapisów. Mile widziane mikołajowe czapeczki

Opis: Grupa o-CAL-eni, działająca przy WCRS - Wrocławskim Centrum Seniora zaprasza na rekreacyjny spacer. W programie wspomnienia o sylwestrowych tradycjach, wspólne śpiewanie kolęd i pastorałek oraz radosne chwile w blasku zimnych ognii. Nieodłącznym elementem i atrybutem spotkania będą czapeczki mikołajowe.

Tradycje Trzech Króli

Termin: piątek, 3 stycznia, godz. 11:00

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

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

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

Opis: Grupa o-CAL-eni zaprasza na noworoczne spotkanie, podczas którego Józef Duda zagra kolędy na skrzypcach, a uczestnicy poznają historię króla migdałowego. W programie wspólne śpiewanie, wybór króla migdałowego i degustacja świątecznego ciasta.



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: Poniedziałek 16.12. o godz. 18:40

Prasa

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 18.12.2024)

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

71 344 44 44

e-mail: karta.seniora@wcrs.pl