

Harmonogram wydarzeń WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

08.01.2025–31.01.2025

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

Warsztaty Biograficzne dla Seniorów

Termin: środa, 08.01.2025, godz.14:00-15:30

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 23

Prowadząca: dr Magda Wieteska – pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki. Dziennikarka, pisarka

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

Zapisy do 10.01.2025

Opis: Warsztaty biograficzne to wyjątkowa podróż w głąb siebie poprzez tworzenie narracji własnego życia. W programie inspirujące rozmowy i dyskusje, przywracanie wspomnień za pomocą zdjęć i pamiątek, dzielenie się opowieściami poprzez teksty autobiograficzne, dzienniki, listy, wyrażanie siebie w różnych formach twórczej ekspresji.

Indywidualne porady dla Seniorów – Twoje wsparcie w każdej sytuacji

Terminy porad w styczniu o godz.17:00 lub 17:30

poniedziałki: 13.01., 20.01., 27.01.2025

Wtorki: 14.01., 21.01., 28.01.2025

Środy: 8.01., 15.01., 22.01., 29.01.2025

Czwartki: 9.01., 16.01., 23.01., 30.01.2025

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 23

Prowadząca: dr Magda Wieteska – pedagog-andragog, specjalistka, która od lat wspiera seniorów w ich codziennych wyzwaniach.

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

Opis: Celem poradnictwa jest wsparcie seniorów w znajdowaniu równowagi, odkrywaniu nowych dróg rozwoju oraz lepszym radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami. Doświadczony doradca pomoże zrozumieć zmiany zachodzące w życiu, dostarczy praktycznych wskazówek i inspiracji, które wzmacniają poczucie sprawczości oraz jakości życia. Życie na emeryturze to czas nowych wyzwań, ale także szansa na realizację pasji, odkrywanie nowych możliwości i zadbanie o siebie. Czasami jednak mogą pojawić się problemy, z którymi trudno poradzić sobie samodzielnie – samotność, obawy o zdrowie, brak pomysłu na wypełnienie wolnego czasu. Indywidualne konsultacje doświadczanego doradcy są odpowiedzią na te potrzeby.

Odkryj w sobie pisarza!

Termin: wtorek, 14.01.2025, godz.14:00-15:30

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 23

Prowadząca: dr Magda Wieteska – pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki. Dziennikarka, pisarka

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

Zapisy do 10.01.2025

Opis: Warsztaty kreatywnego pisania – wyjątkową przygodę ze słowem, emocjami i wyobraźnią. Warsztaty są dla każdego, kto chce wyrazić siebie poprzez pisanie, niezależnie

od doświadczenia. Jeśli macie historie, które chcielibyście opowiedzieć lub pragniecie spróbować czegoś nowego – te zajęcia są dla Was. Pisanie to sposób na wyrażenie siebie i ćwiczenie umysłu, rozwijające kreatywność, pamięć i dające ogromną satysfakcję. Dzięki zajęciom stworzycie coś trwałego, a słowa mogą stać się inspiracją dla innych. Można będzie m.in. nauczyć się tworzyć różne formy literackie – od opowiadania po pamiętnik czy wiersz, poznać techniki rozwijające kreatywność i swój indywidualny styl pisanie.

Indywidualne porady dla Seniorów – Twoje wsparcie w każdej sytuacji

Termin: wtorki 14.01., 21.01., 28.01.2025, godz.17:00 lub 17:30

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 23

Prowadząca: dr Magda Wieteska – pedagog-andragog, specjalistka, która od lat wspiera seniorów w ich codziennych wyzwaniach.

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

Opis: Celem poradnictwa jest wsparcie seniorów w znajdowaniu równowagi, odkrywaniu nowych dróg rozwoju oraz lepszym radzeniu sobie z codziennymi wyzwaniami. Doświadczony doradca pomoże zrozumieć zmiany zachodzące w życiu, dostarczy praktycznych wskazówek i inspiracji, które wzmacniają poczucie sprawczości oraz jakości życia. Życie na emeryturze to czas nowych wyzwań, ale także szansa na realizację pasji, odkrywanie nowych możliwości i zadbanie o siebie. Czasami jednak mogą pojawić się problemy, z którymi trudno poradzić sobie samodzielnie – samotność, obawy o zdrowie, brak pomysłu na wypełnienie wolnego czasu. Indywidualne konsultacje doświadczonego doradcy są odpowiedzią na te potrzeby.

Renta wdowia – sprawdź czy masz do niej prawo

Termin: środa, 15.01.2025, godz.10:00

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

Prowadzenie: Elwira Smółko, naczelnik Wydziału Świadczeń Emerytalno-Rentowych 2 we wrocławskim Oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych oraz Kamil Kuleta, zastępca naczelnika, konsultant w Wydziale Obsługi Klientów i Korespondencji we wrocławskim Oddziale Zakładu Ubezpieczeń Społecznych

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

Opis: Od 1 stycznia 2025 r. wchodzi w życie przepisy ustawy o rencie wdowiej, gwarantujące pomoc finansową osobom na emeryturze, które straciły małżonków. Ustawa wprowadza możliwość łączenia renty rodzinnej z innym świadczeniem emerytalno – rentowym, np. emeryturą czy rentą z tytułu niezdolności do pracy, które będzie wypłacane między 1 lipca 2025 r. a 31 grudnia 2026 r. w wymiarze 15 proc., a od 1 stycznia 2027 r. w wysokości 25 proc.

Podczas spotkania eksperci odpowiedzą na pytanie, czy i na jakich zasadach od 1 lipca 2025 r. będzie można otrzymywać połączone świadczenia. W trakcie spotkania istnieje możliwość skorzystania z indywidualnych konsultacji.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Warsztaty Biograficzne dla Seniorów

Termin: środa, 15.01.2025, godz.14:00-15:30

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 23

Prowadząca: dr Magda Wieteska – pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki. Dziennikarka, pisarka

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

Zapisy do 10.01.2025

Opis: Warsztaty biograficzne to wyjątkowa podróż w głąb siebie poprzez tworzenie narracji własnego życia. W programie inspirujące rozmowy i dyskusje, przywracanie wspomnień za pomocą zdjęć i pamiątek, dzielenie się opowieściami poprzez teksty autobiograficzne, dzienniki, listy, wyrażanie siebie w różnych formach twórczej ekspresji.

Międzypokoleniowe warsztaty laurkowe

Termin: czwartek, 16.01.2025, godz.10:00

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

Prowadzenie: „Panie Niespodzianki” i „Aktywne Wrocławianki”, panie działające przy WCRS – Wrocławskim Centrum Seniora

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

Opis: przedszkolaki oraz uczniowie szkoły podstawowej wspólnie z seniorkami będą tworzyć oryginalne laurki z życzeniami dla dziadków — podopiecznych dziennych i całodobowych domów pomocy. Zapraszamy wrocławskie szkoły i przedszkola do włączenia się w akcję „Podziel się laurką”, w ramach której przygotowane przez dzieciaki kolorowe kartki z życzeniami z okazji Dnia Babci i Dziadka” trafią do samotnych seniorów mieszkających w domach pomocy społecznej. Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Zadbana i pogodna seniorka. Jak dbać o zdrowie i urodę zimą?

Termin: piątek, 17.01.2025, godz.11:00

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

Prowadzenie: Agnieszka Fabczyńska, dyrektor Mary Kay Cosmetics

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

Opis: Warsztaty z zakresu pielęgnacji z elementami jogi twarzy. Skóra dojrzała wymaga szczególnej pielęgnacji. W trakcie spotkania dowiemy się, jak o nią dbać: oczyszczać i złuszczać, odżywiać i regenerować, wygładzać i rozświetlać. Ponadto zaprezentowane zostaną ćwiczenia, które wzmacniają mięśnie twarzy, redukują zmarszczki, poprawiają napięcie skóry i zwiększają jej elastyczność.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Rodzaje i metody rehabilitacji oferowane przez Ośrodki Profilaktyki i Rehabilitacji CREATOR

Termin: poniedziałek, 20.01.2025, godz. 10:00

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

Prowadzenie: Tomasz Kabała, specjalista fizjoterapii i dyrektor Creator Wrocław oraz Artur Osidlewicz i Agnieszka Rak, HR Manager, Project Manager

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

Opis: Zostanie zaprezentowana różnorodna oferta OPIR Creator. Uczestnicy wydarzenia poznają nowoczesne metody rehabilitacji wykorzystywane w konkretnych schorzeniach, przeznaczone dla dorosłych pacjentów, jak i dla dzieci (prezentacja kriokomory i działania leczenia zimnem). Poza tym zobaczą również najnowsze technologie wspomagające proces fizjoterapii, w tym np. robota do rehabilitacji ręki, łóżko do suchego hydromasażu czy fotel do rehabilitacji urologicznej. Dowiedzą się także na czym polegają zajęcia DBC, czyli fińskiej metody terapii schorzeń układu ruchu, w tym kręgosłupa.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Obchody Dni Babci i Dziadka w różnych częściach świata

Termin: wtorek, 21.01.2025, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Kamila Polańska i Marta Łomnicka, specjalistki ds. projektów senioralnych i międzypokoleniowych we Wrocławskim Centrum Seniora.

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

Opis: Dzień Babci i Dziadka to święto pełne ciepła i miłości, obchodzone w wielu krajach na całym świecie. To wspaniała okazja do wyrażenia wdzięczności naszym babciom i dziadkom a sposób celebrowania tego dnia może się znacznie różnić w zależności od kultury i regionu. W trakcie

spotkania zaprezentowane zostaną różne tradycje i obchody Dnia Babci i Dziadka na świecie, podkreślające bogactwo i różnorodność kulturową. Gdzie, kiedy i w jaki sposób obchodzony jest Dzień Babci lub Dzień Dziadków? Tego wszystkiego dowiemy się w trakcie styczniowego spotkania.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Odkryj w sobie pisarza!

Termin: wtorek, 21.01.2025, godz.14:00-15:30

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 23

Prowadząca: dr Magda Wieteska – pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki. Dziennikarka, pisarka.

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

Zapisy do 10.01.2025

Opis: Warsztaty kreatywnego pisania – wyjątkową przygodę ze słowem, emocjami i wyobraźnią. Warsztaty są dla każdego, kto chce wyrazić siebie poprzez pisanie, niezależnie od doświadczenia. Jeśli macie historie, które chcielibyście opowiedzieć lub pragniecie spróbować czegoś nowego – te zajęcia są dla Was. Pisanie to sposób na wyrażenie siebie i ćwiczenie umysłu, rozwijające kreatywność, pamięć i dające ogromną satysfakcję. Dzięki zajęciom stworzycie coś trwałego, a słowa mogą stać się inspiracją dla innych. Można będzie m.in. nauczyć się tworzyć różne formy literackie – od opowiadania po pamiętnik czy wiersz, poznać techniki rozwijające kreatywność i swój indywidualny styl pisania.

Disco Babcia, Disco Dziadek. Otwarte zajęcia taneczne w rytmie disco

Termin: środa, 22.01.2025, godz.10:00-12:00

Miejsce: Teatr Muzyczny Capitol, ul. Piłsudskiego 67 (podwórko)

Prowadzenie: tancerka Aleksandra Szymach, WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora

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

Opis: Zapraszamy seniorów do wspólnej zabawy przy dźwiękach przebojów Abby, Boney M, Bee Gees, Donna Summer, Grace Jones i wielu innych. Obowiązują barwne stylizacje z lat 70 i 80. Wspólnie spróbujemy stworzyć układ taneczny w klimacie „Gorączki sobotniej nocy”.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Ziołowa Apteczka Kawonu dla Babci i Dziadka

Termin: środa, 22.01.2025, godz.10:00

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

Prowadzenie: Bernadeta Staśkiewicz Zakład Zielarski KAWON

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

Opis: W trakcie spotkania uczestnicy będą degustować herbaty ziołowe wzmacniające organizm i odporność, dowiedzą się jak dbać o zdrowie naturalnymi metodami, żeby na długie lata pozostać aktywnym.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Warsztaty Biograficzne dla Seniorów

Termin: środa, 22.01.2025, godz.14:00-15:30

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 23

Prowadząca: dr Magda Wieteska – pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki. Dziennikarka, pisarka

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

Zapisy do 10.01.2025

Opis: Warsztaty biograficzne to wyjątkowa podróż w głąb siebie poprzez tworzenie narracji własnego życia. W programie inspirujące rozmowy i dyskusje, przywracanie wspomnień za pomocą zdjęć i pamiątek, dzielenie się opowieściami poprzez teksty autobiograficzne, dzienniki, listy, wyrażanie siebie w różnych formach twórczej ekspresji.

Prelekcja na temat rodziny Kossaków

Termin: czwartek, 23.01.2025, godz.11:00

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

Prowadzenie: Iwona Strzelewicz-Ziemiańska autorka artykułów, publikacji i opracowań naukowych, od 30 lat pasjonuje się życiem i twórczością najsłynniejszej artystycznej rodziny w Polsce, jaką są Kossakowie.

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

Opis: Na spotkaniu we Wrocławskim Centrum Seniora dowiemy się o ostatnio odkrytych dokumentach rodzinnych, o najnowszych spostrzeżeniach dotyczących mieszkańców Kossakówki oraz tajemnicach rodzinnych. Będzie można podziwiać na żywo jeden z obrazów dynastii malarskiej Kossaków.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Międzypokoleniowe kolędowanie

Termin: czwartek, 23.01.2025, godz.11:00-13:00

Miejsce: Teatr Muzyczny Capitol, ul. Piłsudskiego 67 (podwórko)

Prowadzenie: Kamila Polańska, specjalistka ds. projektów senioralnych i międzypokoleniowych we Wrocławskim Centrum Seniora.

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

Opis: Serdecznie zapraszamy seniorów i ich rodziny do udziału w międzypokoleniowym kolędowaniu. Wspólne kolędowanie to doskonała okazja do miłego spędzenia czasu, integracji, dzielenia się radością ze śpiewania oraz podtrzymywania tradycji. Niech piękne i harmonijne melodie znanych pastorałek i kolęd staną się inspiracją do wspomnień związanych ze Świętami i dzielenia się planami na Nowy 2025 Rok. W wydarzeniu wezmą udział chóry senioralne oraz dzieci z wrocławskich przedszkoli i szkół.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Zwyrodnienie plamki żółtej

Termin: piątek, 24.01.2025. godz.11:00

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

Prowadzenie: Bartłomiej Silkowski, inżynier optyki okularowej i refrakcjonista, Salon Optyczny LOOK

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

Opis: Zwyrodnienie plamki żółtej (AMD) to przewlekła choroba oczu, która uszkadza siatkówkę i prowadzi do utraty wzroku. Degeneracja plamki żółtej jest główną przyczyną utraty wzroku u ludzi powyżej 50. Roku życia. Występuje częściej u kobiet. W trakcie spotkania dowiedzie się, jakie są jej objawy, rodzaje, metody leczenia i sposoby zapobiegania.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Szwecja i powycieczkowe refleksje

Termin: poniedziałek, 27.01.2025, godz.11:00

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

Prowadzenie: Stefan Iwański, przewodnik, emerytowany nauczyciel

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

Opis: Pan Stefan Iwański swoimi opowieściami przenosi nas w często bardzo oddalone miejsca na świecie. Tym razem zaprezentuje ciekawostki o szwedzkiej rodzinie królewskiej, o Sztokholmie, dowiemy się jakie są zwyczaje, tradycje, historia i kultura Szwecji.
Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Warsztaty pierwszej pomocy medycznej dla seniorów

Termin: poniedziałek, 27.01.2025, godz.10:00–12:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, pl. Dominikański 6, sala 210
Prowadzenie: Karolina Olejnik, instruktorka Wrocławskiej Akademii Pierwszej Pomocy
Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl

Opis: Celem każdego szkolenia jest nie tylko przekazanie wskazówek i wytycznych, jak ocalić ludzkie życie, ale także wzmocnienie pewności siebie podczas podejmowania kolejnych kroków w akcji ratunkowej. Uczestnicy szkolenia mogą spodziewać się solidnej dawki doświadczeń i przeżyć, które pozwolą im w przyszłości opanować stres i podjąć konkretne działania, aby skutecznie udzielić pierwszej pomocy. Program szkolenia będzie dostosowany do uczestników w wieku senioralnym i obejmie takie zagadnienia jak: powody, różnice i postępowanie podczas omdlenia, utraty przytomności i nagłego zatrzymania krążenia wraz z zastosowaniem RKO i AED, geneza i postępowanie w przypadku chorób cywilizacyjnych: cukrzycy, udaru, zawału serca oraz padaczki; skuteczne wzywanie pierwszej pomocy telefonicznie oraz organizacja akcji ratunkowej w miejscu nagłego zdarzenia; omówienie postępowania w przypadku urazów kończyn i głowy; kompletowanie apteczki z użyciem współcześnie najefektywniejszych opatrunków i medykamentów.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Aloesowe warsztaty dla zdrowia i urody

Termin: wtorek, 28.01.2024, godz. 11.00

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 27
Prowadzenie: Bogusława Franczak, menadżer Forever
Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, 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.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Odkryj w sobie pisarza!

Termin: wtorek, 28.01.2025, godz.14:00-15:30

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 23
Prowadząca: dr Magda Wieteska – pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki. Dziennikarka, pisarka
Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: karta.seniora@wcrs.pl
Zapisy do 10.01.2025

Opis: Warsztaty kreatywnego pisania – wyjątkową przygodę ze słowem, emocjami i wyobraźnią. Warsztaty są dla każdego, kto chce wyrazić siebie poprzez pisanie, niezależnie od doświadczenia. Jeśli macie historie, które chcielibyście opowiedzieć lub pragniecie spróbować czegoś nowego – te zajęcia są dla Was. Pisanie to sposób na wyrażenie siebie i ćwiczenie umysłu, rozwijające kreatywność, pamięć i dające ogromną satysfakcję. Dzięki zajęciom stworzycie coś trwałego, a słowa mogą stać się inspiracją dla innych. Można będzie

m.in. nauczyć się tworzyć różne formy literackie – od opowiadania po pamiętnik czy wiersz, poznać techniki rozwijające kreatywność i swój indywidualny styl pisania.

Warsztaty Biograficzne dla Seniorów

Termin: środa, 29.01.2025, godz.14:00-15:30

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 23

Prowadząca: dr Magda Wieteska – pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki. Dziennikarka, pisarka

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

Zapisy do 10.01.2025

Opis: Warsztaty biograficzne to wyjątkowa podróż w głąb siebie poprzez tworzenie narracji własnego życia. W programie inspirujące rozmowy i dyskusje, przywracanie wspomnień za pomocą zdjęć i pamiątek, dzielenie się opowieściami poprzez teksty autobiograficzne, dzienniki, listy, wyrażanie siebie w różnych formach twórczej ekspresji.

Zgadywanki muzyczne – interaktywna zabawa międzypokoleniowa

Termin: środa, 29.01.2025, godz.15:00

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

Prowadzenie: wolontariusze – młodzież z projektu „Stop starości bez radości”

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

Opis: „Stop Starości Bez Radości” to projekt, który powstał z inicjatywy młodzieży by zwalczać problem samotności wśród osób starszych. Licealiści i studenci odwiedzają kluby seniora na Dolnym Śląsku i „zarażają” osoby starsze młodzieńczą energią. Pokazują, jak poprzez zabawę seniorzy mogą wkroczyć w świat cyfryzacji, nawiązują międzypokoleniowe relacje, rozmawiają o swoich potrzebach i problemach, prowadzą kalambury, gry i zabawy od juniora do seniora. Tym razem odwiedzają Wrocławskie Centrum Seniora ze specjalnie przygotowanymi zgadywankami muzycznymi.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Zajęcia integrujące z elementami śpiewoterapii

Termin: czwartek, 30.01.2025, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Alina Wieczorkowska, absolwentka Wydziału Wokalnego Państwowej Szkoły Muzycznej II stopnia we Wrocławiu. Była nauczycielem muzyki, ponad 20 lat pracowała jako instruktor śpiewu w Młodzieżowym Domu Kultury Wrocław-Śródmieście., gdzie prowadziła zespół dziecięcy FRYGA.

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

Opis: Śpiew może nie tylko poprawiać nastrój ale także pozytywnie wpływać na zdrowie. Uczestnicy pracują z własnym głosem i ciałem, co pozwoli zainicjować pozytywne emocje, nawiązać nowe relacje międzyludzkie, uaktywnić procesy poznawcze. Zapraszamy do wspólnej zabawy z muzyką.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

Warsztaty pierwszej pomocy medycznej dla seniorów

Termin: piątek, 31.01.2024, godz.10:00–12:00

Miejsce: Wrocławskie Centrum Rozwoju Społecznego, pl. Dominikański 6, sala 210

Prowadzenie: Karolina Olejnik, instruktorka Wrocławskiej Akademii Pierwszej Pomocy

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

Opis: Celem każdego szkolenia jest nie tylko przekazanie wskazówek i wytycznych, jak ocalić ludzkie życie, ale także wzmocnienie pewności siebie podczas podejmowania kolejnych kroków w akcji ratunkowej. Uczestnicy szkolenia mogą spodziewać się solidnej dawki doświadczeń i przeżyć, które pozwolą im w przyszłości opanować stres i podjąć konkretne działania, aby skutecznie udzielić pierwszej pomocy. Program szkolenia będzie dostosowany do uczestników w wieku senioralnym i obejmie takie zagadnienia jak: powody, różnice i postępowanie podczas omdlenia, utraty przytomności i nagłego zatrzymania krążenia wraz z zastosowaniem RKO i AED, geneza i postępowanie w przypadku chorób cywilizacyjnych: cukrzycy, udaru, zawału serca oraz padaczki; skuteczne wzywanie pierwszej pomocy telefonicznie oraz organizacja akcji ratunkowej w miejscu nagłego zdarzenia; omówienie postępowania w przypadku urazów kończyn i głowy; kompletowanie apteczki z użyciem współcześnie najefektywniejszych opatrunków i medykamentów.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.

E-doręczenia. Twój e-PIT. Jak rozliczyć swoje dochody z różnych źródeł?

Termin: piątek, 31.01.2024, godz.13:00

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

Prowadzenie: Sebastian Polański, główny specjalista Referatu Komunikacji Izby Administracji Skarbowej we Wrocławiu

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

Opis: Objąsniiony zostanie proces logowania na stronie www.podatki.gov.pl oraz zaprezentowany prosty sposób rozliczenia podatkowego on line. Uczestnicy spotkania dowiedzą się, ile spraw urzędowych można załatwić przez stronę e-urzędu oraz jakie zaświadczenia można pobrać, nie ponosząc przy tym opłat skarbowych. Czym jest PIT-0 dla seniorów, z czego czerpiemy nasze dochody i jakie w związku z tym rozliczamy PIT-y? Których formalności trzeba dopilnować, by móc odliczyć od podatku ulgę termomodernizacyjną lub rehabilitacyjną i ile dadzą nam one oszczędności.

Wydarzenie odbywa się w ramach Dni Babci i Dziadka 2025.