

## Harmonogram wydarzeń WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

01.02.2025 – 28.02.2025

**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

### Indywidualne porady dla Seniorów – Twoje wsparcie w każdej sytuacji

**Terminy porad w lutym: poniedziałki, wtorki, środy, czwartki o godz. 17:00 lub 17:30**

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

Prowadzenie: dr Magda Wieteska, pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki, dziennikarka, pisarka, 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.

### Demencja zaczyna się niepostrzeżenie: dlaczego wczesna diagnoza zmienia wszystko?

**Termin: wtorek, 4 lutego, godz. 11:00**

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

Prowadzenie: Katarzyna Seredyńska, autorka poradnika Reminiscencja: Facylitacja wspomnień u osób z demencją. Kompetencje w zakresie psychologii społecznej, 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. Prowadzi stronę odpominanie.pl

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

Opis: Zapraszamy na prelekcję z cyklu „Oswajamy Demencję”. Słuchacze dowiedzą się, jakie symptomy mogą wskazywać na początki choroby oraz jakie kroki warto podjąć, aby uzyskać odpowiednią diagnozę. Porozmawiamy o tym, dlaczego wczesne rozpoznanie jest kluczowe dla skutecznego wsparcia bliskich i organizacji opieki. Omówimy także, jak różne rodzaje demencji wpływają na codzienne życie oraz dlaczego wczesna diagnoza może przyczynić się do poprawy jakości życia zarówno chorego jak i opiekuna.

### Odkryj w sobie pisarza!

**Termin: wtorek, 4 lutego, godz. 14:00**

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

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

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.

### **Warsztaty biograficzne dla Seniorów**

**Termin: środa, 5 lutego, godz. 14:00**

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

Prowadzenie: dr Magda Wieteska, pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki, dziennikarka, pisarka, 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: 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.

### **Objawy i możliwości leczenia zaćmy**

**Termin: czwartek, 6 lutego, godz. 11:00**

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

Prowadzenie: specjaliści z Ośrodka Okulistyki Klinicznej SPEKTRUM Sp. z o. o.

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

Opis: W trakcie spotkania uczestnicy dowiedzą się, jakie są przyczyny, rodzaje, objawy i sposoby leczenia tej choroby oczu. Zaćma – zwana także kataraktą – jest najczęstszym schorzeniem oka, które wynika z naturalnego procesu starzenia się organizmu. Szacuje się, że cierpi na nią nawet 20 mln ludzi na świecie. Jest efektem zaburzeń przemiany materii soczewki i utraty jej przejrzystości, może prowadzić do całkowitej utraty widzenia. Optometrysta przeprowadzi również przesiewowe badania wzroku.

### **Zdrowie i kondycja Seniora**

**Termin: piątek, 7 lutego, godz. 10:00**

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, sala 210

Prowadzenie: Ilona Żawko, Dział Informacji i Profilaktyki, Wydział Obsługi Klientów i Profilaktyki, Dolnośląski Odział Wojewódzki NFZ

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

Opis: Zapraszamy na prelekcję poświęconą zdrowemu stylowi życia seniorów oraz ofercie Narodowego Funduszu Zdrowia. W programie znajdą się informacje o dostępnych programach profilaktycznych, usługach zdrowotnych oraz sposobach korzystania z nowoczesnych narzędzi. Uczestnicy dowiedzą się, jak zadbać o zdrowie poprzez profilaktykę chorób przewlekłych, takich jak cukrzyca czy choroby układu krążenia, a także jak korzystać z programów badań przesiewowych, np. mammografii i cytologii. Spotkanie obejmie także prezentację portali edukacyjnych NFZ i programów promujących aktywność fizyczną, takich jak „8 tygodni do zdrowia”. Ponadto przedstawiciele z Krajowej Izby Fizjoterapeutów przeprowadzą wspólny trening w ramach programu „Aktywny senior” oraz podpowiedzą w jaki sposób wzmocnić sprawność fizyczną i umysłową. Nie zabraknie quizów i niespodzianek dla uczestników spotkania.

### **Zajęcia integrujące z elementami śpiewoterapii**

**Termin: poniedziałek, 10 lutego, 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 popracują z własnym głosem i ciałem, co pozwoli zainicjować pozytywne emocje, nawiązać nowe relacje międzyludzkie, uaktywnić procesy poznawcze. Zapraszamy do wspólnej zabawy z muzyką.

### **Poznaj sekret długowieczności: kolagen białko życia**

**Termin: wtorek, 11 lutego, godz.11:00**

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

Prowadząca: Paulina Wysoczańska i Karolina Szeja, przedsiębiorczynie, pasjonatki zdrowego stylu życia oraz ekspertki ds. suplementacji marki Nutrivi

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

Opis: Czy wiesz, że kolagen to nie tylko białko młodości, ale także klucz do zdrowych stawów, mocnych włosów i elastycznej skóry? Jeśli zastanawiacie się, jak możecie poprawić swoją jakość życia dzięki prostym, codziennym działaniom – to wydarzenie jest dla Was!

Paulina Wysoczańska i Karolina Szeja, ekspertki ds. suplementacji i kosmetyków kolagenowych, opowiedzą, dlaczego kolagen jest tak ważny, szczególnie po 50. roku życia. Dowiedziecie się, jak wybierać produkty najwyższej jakości i dlaczego „kolagen kolagenowi nierówny”. Prowadzące podzielą się praktycznymi wskazówkami, własnym doświadczeniem i zdradzą, na co warto zwrócić uwagę, by dłużej cieszyć się zdrowiem i dobrym samopoczuciem.

Po spotkaniu zapraszamy na indywidualne konsultacje oraz rozmowy.

### **Odkryj w sobie pisarza!**

**Termin: wtorek, 11 lutego, godz.14:00**

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

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

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, 12 lutego, godz. 14:00**

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

Prowadzenie: dr Magda Wieteska, pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki, dziennikarka, pisarka, 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: 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.

### **KOKOCHANIE- UWAGA! Nowy termin spotkania!**

**Termin:** czwartek, 20 lutego, godz. 10:00

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

**Prowadzenie:** Edyta Kasprzyk, Fundacja „Wrocławskie Hospicjum dla Dzieci”

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

Opis: „KOKOCHANIE” to projekt, w ramach którego poszukiwani są nowi wolontariusze chętni, żeby wziąć udział oraz spędzić miło czas z podopiecznymi Domu Opieki Wytchnieniowej „Kokoszka”, okazywać im ciepło, przytulać i być wsparciem w ich codziennych wyzwaniach. „Przytulenie to sygnał: jesteś dla mnie ważny, jesteś przy mnie bezpieczny, zadbam o Ciebie, możesz na mnie liczyć”. „Kokoszka” potrzebuje wolontariuszy praktycznie każdego dnia. Możliwe jest zaangażowanie zarówno stałych osób, jak i takich, które będą pojawiały się w wybrane dni. Zapotrzebowanie jest bardzo duże, dlatego każda pomoc jest nieoceniona. Dzieci w hospicjum są w różnym wieku, jednak w ramach tego projektu będziemy skupiać się głównie na najmłodszych. Godziny wsparcia są elastyczne i do uzgodnienia bezpośrednio z Fundacją.

### **Na miłość nigdy nie jest za późno**

**Termin:** piątek, 14 lutego, godz. 12:00

**Miejsce:** WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s.210

**Prowadzenie:** Kamila Polańska, specjalista ds. projektów senioralnych i informacji, Wrocławskie Centrum Seniora - zespół WCRS.

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

Opis: Spotkanie muzyczno-poetyckie, w trakcie którego dowiemy się, jak obchodzi się Walentynki na świecie, jakie zwyczaje są związane z tym świętem zakochanych. Wspólnie poszukamy recepty na miłość i udany związek. Posłuchamy pięknych i wzruszających utworów o miłości i emocjach towarzyszących zakochaniu oraz rozstaniu. Te muzyczne perełki wykona dla Państwa na żywo Emilia Jałowiecka. Zanurzymy się również w świecie poetyckich uniesień, ponieważ motyw miłości pojawia się w wierszach od wieków. Wiersze miłosne to nie tylko słowa na papierze - to klucz do serca, który otwiera drzwi emocji ukrytych głęboko w naszej duszy. Zachęcamy uczestników spotkania do czerwonych, walentynkowych stylizacji.

### **Masaż Kobido**

**Termin:** poniedziałek, 17 lutego, godz. 11:00

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

**Prowadzenie:** Ewelina Winiecka

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

Opis: W ramach wydarzenia odbędzie się wykład na temat korzyści płynących z masażu Kobido, takich jak poprawa jędrności skóry, redukcja napięcia mięśniowego, stymulacja naturalnych procesów regeneracyjnych oraz ogólne odprężenie i równowaga. Dodatkowo, zaplanowany jest masaż pokazowy, który pozwoli uczestnikom na własne oczy zobaczyć techniki Kobido w praktyce i zrozumieć, jak holistycznie działa na ciało i umysł.

### **Pejzaż miejski i jego różnorodność**

**Termin:** wtorek, 18 lutego, godz. 09:00

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

**Prowadzenie:** Marek Bułaj, artysta fotograf, członek Związku Polskich Artystów Fotografików. Swoje prace wystawiał na wielu wystawach w Stanach Zjednoczonych

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

Opis: Intencją i praktyką większości fotografujących, to świadoma i podyktowana intuicją potrzeba zapisywania mijających chwil, oparta na idei świadectwa. Pejzaż obejmuje wszystko co nas otacza, może to być zdjęcie obejmujące rozległy krajobraz, widok majestatycznie rozciągający się po odległy horyzont, lub ciasno skadrowane zdjęcie w miejskiej zabudowie, przestrzeń

ograniczona budynkami, ruchem ulicznym, śpieszącymi się osobnikami czy odbiciami miasta w witrynach okiennych. Naszym zadaniem będzie wybranie sobie jednego miejsca w mieście w którym czujemy się komfortowo i rejestrowanie obrazów o różnych porach dnia, świadomie wykorzystując zaistniałe tam zdarzenia. Ruch uliczny, piosenki, zmieniające się światło powinno dodać nam dramaturgii ale także nauczyć nas wrażliwości i spostrzegawczości.

W trakcie warsztatów fotograficznych na których każdy z uczestników będzie miał możliwość przetestowania swoich możliwości technicznych, nauczenia się kreowania obrazów, stopniowo pracować nad obrazami zniekształconymi w sposób świadomy i nieświadomy (błąd fotograficzny), do świadomego przekształcenia obrazu i kreowania nowej wartości artystycznej. Podczas warsztatów wprowadzane będą podstawowe elementy programu foto shop jak kadrowanie, zmiana wielkości obrazu czy zmiana rozdzielczości obrazu.

Uczestnicy warsztatów zobowiązani są do posiadania aparatów fotograficznych z manualnym programem oraz statywów fotograficznych.

### **Demencja pod kontrolą: Jak zapobiegać i spowolnić jej rozwój?**

**Termin: wtorek, 18 lutego, godz. 11:00**

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

Prowadzenie: Katarzyna Seredyńska, autorka poradnika Reminiscencja: Facylitacja wspomnień u osób z demencją. Kompetencje w zakresie psychologii społecznej, 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. Prowadzi stronę [odpominanie.pl](http://odpominanie.pl)

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: [karta.seniora@wcrs.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)

Opis: Uczestnicy dowiedzą się, jakie działania, nawyki i zmiany w stylu życia mogą pomóc w prewencji demencji oraz jak spowolnić jej postęp. Omówione zostaną strategie, takie jak zdrowa dieta, aktywność fizyczna i intelektualna, kontrolowanie stresu oraz znaczenie wczesnej interwencji medycznej. Prelekcja dostarczy praktycznych wskazówek dotyczących codziennych wyborów, które mogą wspierać zdrowie mózgu i zmniejszyć ryzyko rozwoju choroby.

### **Odkryj w sobie pisarza!**

**Termin: wtorek, 18 lutego, godz. 14:00**

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

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](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)

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.

### **Człowiek i jego miejsce we współczesnym świecie**

**Termin: środa, 19 lutego, godz. 10:30**

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

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

Wstęp bezpłatny. Obowiązują zapisy: tel. 71 344 44 44, e-mail: [karta.seniora@wcrs.pl](mailto:karta.seniora@wcrs.pl)

Opis: W kolejnym cyklu spotkań filozoficznych ot. „Człowiek i jego miejsce we współczesnym świecie” z cyklu „Obudzić myślenie” będzie podejmowana problematyka odnosząca się do niepokojących zjawisk we współczesnym świecie takich jak np. zmiany klimatyczne, antropocen

czy sztuczna inteligencja. Spostrzeganie tych tematów będzie analizowane w szeroko pojętej perspektywie filozoficznej (aksjologicznej, etycznej, antropologiczno-kulturowej).

### **Warsztaty biograficzne dla Seniorów**

**Termin: środa, 19 lutego, godz. 14:00**

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

Prowadzenie: dr Magda Wieteska, pedagog-andragog, redaktor naczelna czasopisma „Agora Seniora”, wykładowca akademicki, dziennikarka, pisarka, 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: 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.

### **Aloesowe warsztaty dla zdrowia i urody**

**Termin: czwartek, 20 lutego, godz. 11:00**

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

### **Jaskra i zaćma. Różnice, objawy, leczenie.**

**Termin: poniedziałek, 24 lutego, godz. 10:00**

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

Prowadzenie: Bartłomiej Silkowski, Salon Optyczny Look, optometrysta

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

Opis: Zarówno jaskra, jak i zaćma należą do chorób oczu, na które narażone są najczęściej osoby po 45 roku życia. Mają one jednak różne podłoże. Zaćma to schorzenie polegające na stopniowym mętnieniu soczewki powodującym pogorszenie wzroku wskutek przemian biochemicznych zachodzących w obrębie białek znajdujących się wewnątrz oka, innymi słowy zmniejszeniem przezierności. Natomiast jaskra pojawia się na drodze zwiększenia ciśnienia wewnątrzgałkowego, które prowadzi do ucisku na nerwy wzrokowe. W obu przypadkach długo utrzymujący się patologiczny stan może skutkować poważnymi konsekwencjami.

Prelekcja połączona z bezpłatnym badaniem wzroku

### **Pejzaż miejski i jego różnobarwność**

**Termin: wtorek, 25 lutego, godz. 09:00**

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

Prowadzenie: Marek Bułaj, artysta fotograf, członek Związku Polskich Artystów Fotografików. Swoje prace wystawiał na wielu wystawach w Stanach Zjednoczonych

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

Opis: Intencją i praktyką większości fotografujących, to świadoma i podyktowana intuicją potrzeba zapisywania mijających chwil, oparta na idei świadectwa. Pejzaż obejmuje wszystko co nas otacza, może to być zdjęcie obejmujące rozległy krajobraz, widok majestatycznie rozciągający się po odległy horyzont, lub ciasno skadrowane zdjęcie w miejskiej zabudowie, przestrzeń ograniczona budynkami, ruchem ulicznym, śpieszącymi się osobnikami czy odbiciami miasta w witrynach okiennych. Naszym zadaniem będzie wybranie sobie jednego miejsca w mieście w którym czujemy się komfortowo i rejestrowanie obrazów o różnych porach dnia, świadomie

wykorzystując zaistniałe tam zdarzenia. Ruch uliczny, pęsi, zmieniające się światło powinno dodać nam dramaturgii ale także nauczyć nas wrażliwości i spostrzegawczości.

W trakcie warsztatów fotograficznych na których każdy z uczestników będzie miał możliwość przetestowania swoich możliwości technicznych, nauczenia się kreowania obrazów, stopniowo pracować nad obrazami zniekształconymi w sposób świadomy i nieświadomy (błąd fotograficzny), do świadomego przekształcenia obrazu i kreowania nowej wartości artystycznej.

Podczas warsztatów wprowadzane będą podstawowe elementy programu foto shop jak kadrowanie, zmiana wielkości obrazu czy zmiana rozdzielczości obrazu.

Uczestnicy warsztatów zobowiązani są do posiadania aparatów fotograficznych z manualnym programem oraz statywów fotograficznych.

### **Innowacje w regeneracji - zastosowanie peptydów kolagenu w fizjoterapii i budowie tkanek**

**Termin: wtorek, 25 lutego, godz. 13:00**

Miejsce: WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 210

Prowadzenie: mgr Maciej Walas, fizjoterapeuta z 15-letnim doświadczeniem

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

Opis: Jeżeli zmagacie się z ograniczoną sprawnością po operacji, przewlekłym bólem stawów lub mięśni, szukacie nowoczesnych metod na poprawę regeneracji organizmu, to zapraszamy warsztaty i spotkanie z fizjoterapeutą.

Mgr Maciej Walas, doświadczony fizjoterapeuta pracujący z osobami po operacjach kończyn dolnych (m.in. rekonstrukcja ACL, złamania w obrębie stawu skokowego), zabiegach onkologicznych (np. mastektomia) oraz w terapii tkanek miękkich – wprowadzi w świat nowoczesnych rozwiązań regeneracyjnych.

Na spotkaniu można będzie poznać możliwości zastosowania peptydów kolagenu zamkniętych w liposomach w procesie rehabilitacji. Dowiedzieć się jak wspomagają one gojenie tkanek, zwiększają elastyczność skóry i mięśni, a także wspierają skuteczność terapii manualnej oraz ćwiczeń fizjoterapeutycznych. Podczas warsztatów nie zabraknie praktycznych wskazówek oraz czasu na pytania i konsultacje z ekspertem. To doskonała okazja, aby dowiedzieć się, jak nowoczesne technologie i produkty mogą realnie pomóc w odzyskaniu sprawności oraz poprawie jakości życia.

### **Człowiek i jego miejsce we współczesnym świecie**

**Termin: środa, 26 lutego, godz. 10:30**

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

Prowadzenie: dr Janusz Maj, filozof, wykładowca akademicki

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

Opis: W kolejnym cyklu spotkań filozoficznych ot. „Człowiek i jego miejsce we współczesnym świecie” z cyklu „Obudzić myślenie” będzie podejmowana problematyka odnosząca się do niepokojących zjawisk we współczesnym świecie takich jak np. zmiany klimatyczne, antropocen czy sztuczna inteligencja. Spostrzeganie tych tematów będzie analizowane w szeroko pojętej perspektywie filozoficznej (aksjologicznej, etycznej, antropologiczno-kulturowej).

### **Dr AI: jak sztuczna inteligencja rewolucjonizuje medycynę przyszłości**

**Termin: czwartek, 27 lutego, godz. 12:00**

Miejsce: WCRS - Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s.210

Prowadzenie: dr Zuza Kaźmierczak, Instytut Immunologii i Terapii Doświadczalnej im. Ludwika Hirszfelda Polskiej Akademii Nauk, Politechnika Wroclawska, Wojewódzki Szpital Specjalistyczny we Wrocławiu Ośrodek Badawczo – Rozwojowy

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

Opis: W trakcie wykładu dowiemy się, w jaki sposób sztuczna inteligencja może znaleźć zastosowanie w medycynie. Czy leczenie będzie w przyszłości wymagało udziału lekarza, czy zaawansowane programy komputerowe są w stanie go zastąpić? Wraz z rozwojem e-usług

w obszarze medycyny pojawiają się coraz częściej kolejne rozwiązania technologiczne mające pacjentom, jak i personelowi medycznemu ułatwiać diagnozę i leczenie. Na to właśnie pole wkracza sztuczna inteligencja (SI) nazywana także z j. ang. AI (artificial intelligence). Wraz z rozwojem e-medycyny pojawiły się wszelkiego rodzaju sprzęty medyczne np. opaski medyczne, spirometry, aparaty do mierzenia poziomu glukozy, przenośne KTG, EKG, z których pacjenci mogą korzystać w domu, a wyniki przesyłane są na bieżąco do lekarza monitorującego ich stan zdrowia. W tym zakresie sztuczna inteligencja nie tylko pomaga w diagnozowaniu i leczeniu, ale również w monitorowaniu pacjentów. Przyczynia się również do przyspieszenia postępu naukowego w medycynie. Kluczowe jest odpowiednie regulowanie i nadzorowanie wykorzystania sztucznej inteligencji, aby zapewnić bezpieczeństwo pacjentów, ochronę danych i odpowiedzialne podejście do nowej ery medycyny.