

## Harmonogram wydarzeń WCRS – Wrocławskiego Centrum Seniora

1.02.2026 – 28.02.2026

**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 z Endless Mind

**Termin:** czwartek, 5 lutego, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Monika Madej – Trener oddechu, ekspert samoregulacji.

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

Opis: Spokój, oddech i równowaga na co dzień. Zapraszamy na warsztaty z Moniką Madej z Endless Mind, podczas których porozmawiamy o tym, jak zadbać o układ nerwowy, obniżyć napięcie i lepiej radzić sobie ze stresem dnia codziennego. To wykłady o ciele, emocjach i oddechu – bez pośpiechu, bez presji i bez „cudownych metod”. Szczególnie polecamy je seniorom, którzy chcą lepiej radzić sobie z napięciem, zmęczeniem, problemami ze snem lub nadmiarem bodźców.

### Warsztaty z kreatywnego pisania

**Termin:** czwartek, 5 lutego, 12 lutego, 19 lutego oraz 26 lutego, godz. 16:00

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.

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

Opis: Lubisz opowiadać historie, zapisywać wspomnienia lub po prostu bawisz się słowem? Te warsztaty są dla Ciebie! Pod okiem dr Magdy Wieteski – pedagoga, dziennikarki i redaktor naczelnej „Agory Seniora” – nauczysz się tworzyć różne formy literackie: od opowiadania po pamiętnik i wiersz. Podczas zajęć odkryjesz, jak słowem wyrażać emocje i znaczenia, rozwinięsz kreatywność, a także znajdziesz swój indywidualny styl pisania. Spotkania to również okazja do inspirujących rozmów, wymiany pomysłów i wspólnego tworzenia książki – pamiętki na lata. Warsztaty są otwarte dla każdego, niezależnie od doświadczenia. Wystarczy ciekawość i chęć spróbowania czegoś nowego! Pisanie to nie tylko przyjemność, ale też świetny trening umysłu i sposób na wyrażenie siebie.

### Walentynki z Aloesem

**Termin:** czwartek, 12 lutego, godz. 11:00

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

Prowadzenie: Bogusława Franczak, Menager Forever

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

Opis: Walentynkowa odsłona zajęć z Aloesem- rośliną podziwianą od lat ze względu na wyjątkowe prozdrowotne właściwości. Uczestnicy dowiedzą się jak dzięki właściwościom aloesu czuć się lepiej, poznają i wypróbują naturalne kosmetyki, skosztują czystego aloesowego miąższu do picia, skorzystają z zabiegu pielęgnacyjnego na twarz lub dłonie i porozmawiają o zdrowotnych właściwościach tej niezwykłej rośliny.

### **Muzyczne Walentynki z Emilią**

**Termin: piątek, 13 lutego, godz. 15:00**

Miejsce: WCRS – Wrocławskie Centrum Seniora, pl. Dominikański 6, s. 210, (2 piętro, w budynku jest winda)

Prowadzenie: Emilia Jałowiecka

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

Opis: Zapraszamy na wyjątkowy, pełen emocji koncert walentynkowy z Emilią Jałowiecką, która zaprezentuje własne aranżacje utworów o miłości. Będzie to spotkanie pełne wrażliwości, pasji i artystycznej głębi. W romantycznej atmosferze Walentynek przeniesiemy się w świat pięknych melodii i ponadczasowych tekstów, które poruszają serca wielu pokoleń.

### **Zdrowe jelita, zdrowy mózg - prelekcja z możliwością zapisu na bezpłatne badania**

**Termin: poniedziałek, 16 lutego 2026, godz. 11:00**

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

Prowadzący: prof. dr hab. Jarosław Marusiak, mgr Karolina Lorek – naukowcy, wykładowcy akademicki

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

Opis: Zapraszamy na spotkanie poświęcone zdrowiu jelit i mózgu – dowiemy się, jak jelita wpływają na samopoczucie, pamięć i sprawność umysłową oraz w jaki sposób możemy chronić się przed chorobami neurodegeneracyjnymi. Naukowcy w przystępny sposób opowiedzą, jak badają te zależności i co mogą nam one powiedzieć o zdrowiu seniorów. Podczas prelekcji będzie także okazja, aby zapisać się na bezpłatne badania naukowe, które pozwolą sprawdzić stan mikrobioty, poziom stanu zapalnego w organizmie oraz aktywność mózgu.

### **Warsztaty automasażu twarzy – Promienna Cera**

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

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

Prowadzenie: Alicja Sumarowska - Mirabilis

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

Opis: Podczas spotkania uczestnicy wezmą udział w kursie automasażu twarzy, skorzystają z maseczek pielęgnacyjnych oraz wysłuchają wykładu na temat zalet masażu twarzy. Przewidziane są również informacje dotyczące popularnego masażu Kobido.

Warsztaty pozwolą uczestnikom poprawić mikrokrążenie i koloryt skóry, zredukować drobne zmarszczki, odżywić skórę oraz nauczyć się prostych technik relaksacyjnych i pielęgnacyjnych.

### **Zapusty**

**Termin: wtorek, 17 lutego, godz. 14:00**

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

Prowadzenie: Grupa o-CAL-eni

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

Opis: Grupa o-CAL-eni, działająca przy Wrocławskim Centrum Seniora – WCRS, w ramach cyklu „Polskie obyczaje i tradycje” zaprasza na spotkanie pt. „Zapusty”. Będzie to okazja do wspólnego poznania i przypomnienia dawnych zwyczajów kończących karnawałowe szaleństwo oraz zapowiadających czas wyciszenia, zadumy i refleksji.

Spotkanie będzie przestrzenią rozmowy o tradycjach, obrzędach i ich znaczeniu w polskiej kulturze.

## **Depresja-zrozumieć, zauważyć, wesprzeć**

**Termin: poniedziałek, 23 lutego, godz. 13:30**

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

Prowadzenie: Ilona Żawko i Aleksandra Miłkowska- sekcja profilaktyki zdrowotnej Dolnośląski Oddział NFZ oraz Wrocławskie Centrum Zdrowia Psychicznego

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

Opis: Wrocławskie Centrum Seniora zaprasza na spotkanie poświęcone zdrowiu psychicznemu, organizowane z okazji Ogólnopolskiego Dnia Walki z Depresją. Podczas wydarzenia uczestnicy dowiedzą się, jak rozpoznawać objawy depresji, gdzie szukać pomocy oraz jak dbać o swoje samopoczucie. W spotkaniu wezmą udział przedstawiciele NFZ oraz Wrocławskiego Centrum Zdrowia Psychicznego, a także będzie możliwość indywidualnej konsultacji z psychologiem.

## **Spotkanie podróżnicze: Etiopia - północ, południe**

**Termin: czwartek, 26 lutego, godz. 11:00**

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

Prowadzenie: Teresa Szewioła

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

Opis: Wyprawa przez północ i południe Etiopii to podróż w czasie i przestrzeni – od starożytnych królestw i kamiennych kościołów po tętniące życiem wioski plemienne w Dolinie Omo. To spotkanie z dziedzictwem jednej z najstarszych cywilizacji świata oraz autentyczną kulturą, która przetrwała tysiąclecia. Etiopia zaskakuje na każdym kroku – historią, różnorodnością i pięknem, jakiego nie znajdziesz nigdzie indziej.



### **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

### **Prasa**

Gazeta Senior – miesięcznik (kolejny numer gazety: od 25.02.2026)

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