

Propozycje Centrum „Senior w Opolu” 3 SIERPNIA 2020 – 7 SIERPNIA 2020

PONIEDZIAŁEK	3 SIERPNIA	07:30 – 15:30 10:00 – 11:00 12:00 – 15:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Zajęcia SMOVEY Zajęcia muzyczne Zespołu OPOLANIE [soliści]
	REKREACJA plener	09:00 – 11:00	NORDIC WALKING
WTOREK	4 SIERPNIA	07:30 – 15:30 09:00 – 10:00 10:30 – 11:30 12:00 – 17:00 13:00 – 15:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje j. angielski gr. 1 Sala Komputerowa j. angielski gr. 2 Sala Komputerowa OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 Zajęcia muzyczne Zespołu OPOLANIE
		09:00 – 12:45	j. angielski I N T R A 1 – 4 Sala Lustrzana
	REKREACJA plener	09:00 – 11:00	NORDIC WALKING
ŚRODA	5 SIERPNIA	07:30 – 15:30 09:00 – 12:45 09:00 – 10:30 09:00 – 09:45 10:00 – 10:45 10:45 – 11:45 11:00 – 12:00 13:00 – 14:30 15:00 – 16:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Zajęcia muzyczne Zespołu OPOLANIE Sala Klubowa Zajęcia manualne -grupa 1 Zajęcia SMOVEY Sala Lustrzana Zajęcia SMOVEY Sala Lustrzana Zajęcia manualne - grupa 2 Zajęcia SMOVEY Sala Lustrzana Zajęcia Muzyczne OLD SINGERS Sala Lustrzana TAŃCE w KRĘGU Sala Lustrzana
		REKREACJA plener	09:00 – 11:00
CZWARTEK	6 SIERPNIA	07:30 – 15:30 10:30 – 11:30 12:00 – 17:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Zajęcia SMOVEY OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70
		REKREACJA plener	09:00 – 11:00
PIĄTEK	7 SIERPNIA	07:30 – 15:30 09:30 – 10:30 10:00 – 10:30 10:45 – 11:15 11.30 – 12.00 13:00 – 14:00 13:00 – 14:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje j. hiszpański oraz 11:00 – 11:45 + 12:00 – 12:45 j. angielski / on-line Spotkanie z dzielnicową Komendy Miejskiej Policji w Opolu - w Centrum „Senior w Opolu”, zapisy: tel. 77 441 23 70 - " - - " - Szkolenie z pierwszej pomocy AED – PCK Akademia w pełni życia , Sala Klubowa - zapisy tel. 77 441 23 70 Zajęcia Muzyczne OLD SINGERS
		REKREACJA plener	09:00 – 11:00

6 SIERPNIA godz. 10:00 – wyjazd do gospodarstwa agroturystycznego OBOROWIEC (brak miejsc)

TYGODNIOWY WYKAZ PROPOZYCJI CENTRUM „SENIOR W OPOLU” UKAZUJE SIĘ W KAŻDY PONIEDZIAŁEK

Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior w Opolu” 45-075 Opole, ul. Krakowska 32

Kontakt: tel. (77) 441 23 70; e-mail: m.jarosz-basztabin@mopr.opole.pl

Godziny otwarcia: PONIEDZIAŁEK – PIĄTEK 7:30 – 15:30

www.seniorwopolu.pl www.facebook.com/CentrumSeniorwOpolu

Karta "OPOLSKI SENIOR" jest przeznaczona dla kobiet od 60+ oraz dla mężczyzn od 65+

W Centrum „Senior w Opolu” w godzinach 11-13.00 odbywają się:

Posiedzenia członków RSMO w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca.

Dyżury członków RSMO w poniedziałki - za wyjątkiem pierwszego w miesiącu.

Dyżury Prezydium RSMO w każdą pierwszą środę miesiąca.

W Centrum „Senior w Opolu” funkcjonują sekcje zainteresowań: MUZYCZNA / POETYCKA / PLASTYCZNA / FOTOGRAFICZNA / TURYSTYKI / WOLONTARIUSZY oraz KLUBU STYLU ŻYCIA. Informacje: tel. (77) 441 23 70;

CAFE ANA plac Kopernika [obok CH „SOLSRIS”] zaprasza w godz. 10:00 - 14:00 na **GODZINY SENIORALNE** w każdą środę tygodnia.

Zapraszamy seniorów oraz osoby w różnym wieku do współpracy w ramach Wolontariatu 60+ w Centrum „Senior w Opolu” oraz Telefonu Życzliwości 60+. Masz pomysł dotyczący polepszenia życia w mieście lub na działania z seniorami w naszym mieście?

PRZYJDŹ - PODZIEL SIĘ PROPOZYCJAMI, ZADZWOŃ lub NAPISZ DO NAS