

## Propozycje Centrum „Senior w Opolu” 9 WRZEŚNIA 2019 – 13 WRZEŚNIA 2019

<b>PONIEDZIAŁEK</b>	<b>9 WRZEŚNIA</b>	07:30 – 15:30 09:00 – 12:00 11:00 – 15:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Trening otwarty Mistrzostw Seniorów w Kręgle Posiedzenie przedstawicieli Rady Seniorów Miasta Opola
	<b>REKREACJA</b>	10:00 – 11:00	Przerwa do 8 października – Zdrowy Kręgosłup Aqua Zumba – Basen Ozimska
<b>WTOREK</b>	<b>10 WRZEŚNIA</b>	07:30 – 15:30 11:00 – 13:00 13:30 – 15:30 12:00 – 17:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje J.angielski – Gr. Początkująca J.angielski – Gr. Średniozaawansowana OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70
	<b>REKREACJA</b>		Przerwa do 8 października - Zdrowy Kręgosłup
<b>ŚRODA</b>	<b>11 WRZEŚNIA</b>	07:30 – 15:30 10:00 – 13:00 13:00 – 14:30 14:30– 16:00 15:00 – 16:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Zajęcia muzyczne Zespołu Opolanie Zajęcia Muzyczne Chóru “OLD SINGERS” BRYDŻ – dla osób grających oraz dla chcących się nauczyć grać Tańce w kręgu
<b>CZWARTEK</b>	<b>12 WRZEŚNIA</b>	07:30 – 15:30 09:00 – 16:00 11:00 + 12:00 – 17:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Wycieczka edukacyjna do Byczyny dla aktywistów senioralnych Sekcja Krótkofalowców, ul. Skautów Op. 15, domofon 34, tel. 605 360 080 OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70
<b>PIĄTEK</b>	<b>13 WRZEŚNIA</b>	07:30 – 15:30 10:00 14:00 – 15:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Spotkanie integracyjne z seniorami z Bierdzan Zajęcia Muzyczne Chóru “OLD SINGERS”
	<b>REKREACJA</b>	11:00 – 12:00	Aqua Zumba – Basen Ozimska

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

**Centrum Informacyjno – Edukacyjne „Senior w Opolu”** 45-034 Opole, ul. Nysy Łużyckiej 7a

**Kontakt:** tel. (77) 441 23 70; tel. 517 607 990; 517 608 179 e-mail: [m.jarosz-basztabin@mopr.opole.pl](mailto:m.jarosz-basztabin@mopr.opole.pl)

**Godziny otwarcia:** PONIEDZIAŁEK – ŚRODA – PIĄTEK 7:30 – 15:30 oraz WTOREK – CZWARTEK 7:30 – 17:00

[www.seniorwopolu.pl](http://www.seniorwopolu.pl) [www.facebook.com/CentrumSeniorwOpolu](https://www.facebook.com/CentrumSeniorwOpolu)

**CO? GDZIE? KIEDY? dla seniorów SIERPIEŃ 2019** + zapowiedzi + cyklicznie + wystawy - <http://seniorwopolu.pl/co-gdzie-kiedy>

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

**Posiedzenia członków RSMO** w każdy pierwszy poniedziałek miesiąca.

**Dyżury przedstawicieli RSMO** w poniedziałki - za wyjątkiem pierwszego w miesiącu.

**Dyżury Prezydium RSMO** w każdą pierwszą środę miesiąca.

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

**ZAPRASZAMY: 9 września godz. 12:00** Studenckie Centrum Kultury – Gra / Test Humorystyczny

#### **ZAPOWIEDZI:**

17 września godz. 15:30 – 17:00– Spotkanie **Sekcji Poetyckiej**

24 września godz. 15:30 – 17:00– Spotkanie organizacyjne **Klubu Zdrowego Stylu Życia** – zapisy, ustalenia i propozycje programu:  
RFELAKS – DIETA – MODA - URODA

**Zapisy do Klubu „Senior w Opolu”** w sekcjach zainteresowań:

Muzyczna / Poetycka / Plastyczna / Fotograficzna / Rekreacyjna / Pasjonatów / Zdrowego Stylu Życia/ Turystyki / Wolontariuszy  
Informacje i zapisy: tel. (77) 441 23 70; tel. 517 607 990; 517 608 179

**Zapisy do Klubu Zdrowego Stylu Życia** – RELAKS/ DIETA/ MODA/ URODA przy Centrum „Senior w Opolu” - Tel. 606 775 822

**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**