

Propozycje Centrum „Senior w Opolu”

16 KWIETNIA – 20 KWIETNIA 2018r.

PONIEDZIAŁEK	16 KWIETNIA	07:30 – 15:30 09:00 – 13:00 12:00 – 14:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs języka angielskiego dla początkujących, grupy: I / I / II / II KONSULTACJE dla rodzin i opiekunów sprawiających opiekę nad osobami starszymi i z niepełnosprawnością. Fundacja Przemijanie: Geriatria; działalność fizjoterapeutyczna; porady psychologiczne, prawne; opieka pielęgniarstwa w domu chorego... Można przyjść, można zadzwonić 602 641 938, napisać biuro@przemijanie.pl 12:00 – 14:00 12:30 – 13:30
	REKREACJA	08:00 – 09:00 09:30 – 10:30 11:00 – 12:00	Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” – Grupa Luboszycka Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” – Grupa Osiedle Armii Krajowej / MDK Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” – Grupa Toropol
WTOREK	17 KWIETNIA	07:30 – 15:30 09:00 – 13:30 11:00 – 12:30 12:00 – 17:00 13:00 – 14:00 14:00 – 15:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs komputerowy dla początkujących Kurs języka angielskiego dla początkujących, grupa A OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 Kurs języka niemieckiego grupa I Kurs języka niemieckiego grupa II
	REKREACJA	15:30 – 16:30	Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” – Grupa Prószkowska
ŚRODA	18 KWIETNIA	07:30 – 15:30 10:45 – 12:30 13:00 – 15:00 15:00 – 16:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs języka angielskiego dla początkujących, grupy: II/II Chór Seniorów „OLD SINGERS” – próba śpiewu Tańce w kręgu
CZWARTEK	19 KWIETNIA	07:30 – 15:30 12:00 – 17:00 12:30 – 14:30 13:00 – 14:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 Pogotowie Komputerowe Prelekcja UTW Zdrowia i Urody Seniora przy PMWSZ nt. „Dieta Seniorów”
	REKREACJA	09:00 – 10:00 10:00 – 11:00 17:00 – 18:00	Zajęcia NORDIC WALKING - „Park na Osiedlu AK koło kościoła „AKTYWNY SENIOR” – zajęcia ogólnorozwojowe w Centrum + Wyspa Bolko Zajęcia KARATE 50+ ul. Ozimska – Galeria Opolanin, wejście obok Rossman
PIĄTEK	20 KWIETNIA	07:30 – 15:30 10:00 – 13:00 12:00 – 13:30 14:00 – 15:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Szkolenie Fun Club Seniora dla liderów senioralnych w Opolu – „Asertywność i budowanie kompromisów” Chór Seniorów „OLD SINGERS” – próba śpiewu FLORYSTYKA
	REKREACJA	10:30 – 11:30	Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” – dzielnica AK-MDK

ZAPISY NA BAL SENIORA – który odbędzie się podczas XX Opolskich Dni Seniora w Domu EXPO 10 maja od godz. 17:00, cena 35 zł/os.

ZAPOWIEDZI:

24 kwietnia godz. 10:00 – 13:00 Kolejne szkolenie Fun Club Seniora nt. „Media społecznościowe i komunikacja”

27 kwietnia godz. 10:00 – 13:00 Kolejne szkolenie Fun Club Seniora nt. „Autoprezentacja, wystąpienia publiczne”

26 kwietnia godz. 13:00 – 14:30 Prelekcja UTW Zdrowia i Urody Seniora PMWSZ nt. „Pielęgnacja cery dojrzałej”

27 kwietnia godz. 10:00 – 11:00 Zebranie dot. „GRY MIEJSKIEJ” dla organizatorów

CAFE ANA plac Kopernika zaprasza w godz. 10:14:00 na **cykliczne GODZINY SENIORALNE** w każdą środę tygodnia. Każdorazowo w wydzielonej salce do dyspozycji gry planszowe i karciane, muzyka, 30% zniżki na ciasto Babci Basi oraz 10% zniżki na pozostały asortyment w kawiarence. Ponadto codziennie od 7-10:00 dla seniorów do zamówionego ciepłego napoju 1 ciastko gratis.

OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 - można porozmawiać o nurtujących nas kwestiach życiowych, to antidotum na samotność seniorów, pomaga w rozwiązaniu różnorodnych problemów.

Zapraszamy seniorów oraz osoby w różnym wieku, które chcą z nami współpracować 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

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

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

Godziny otwarcia: Poniedziałek - Piątek 7:30 – 15:30