

Propozycje Centrum „Senior w Opolu”

14 MAJA – 18 MAJA 2018r.

PONIEDZIAŁEK	14 MAJA	07:30 – 15:30 09:00 – 13:00 09:00 – 13:30 12:00 – 14:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs języka angielskiego dla początkujących, grupy: I / I / II / II Kurs komputerowy dla początkujących KONSULTACJE dla rodzin i opiekunów sprawiających opiekę nad osobami starszymi i z niepełnosprawnością. Fundacja Przemijanie: Geriatria; działalność fizjoterapeutyczna; porady psychologiczne, prawne; opieka pielęgnarska w domu chorego... Można przyjść, można zadzwonić 602 641 938, napisać biuro@przemijanie.pl 12:00 – 14:00 OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 12:30 – 13:30 Cotygodniowe badania Alzheimerera dla wcześniej zarejestrowanych 5 osób
	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	15 MAJA	07:30 – 15:30 09:00 – 13:30 09:00 – 10:30 11:00– 12:30 12:00 – 17:00 13:00 – 14:30 13:00 – 14:00 14:00 – 15:00 15:00– 17:00 15:30 – 17:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs komputerowy dla początkujących Kurs języka angielskiego dla początkujących - ROYAL Gala dla uczestników konkursu nt. Kampanii „Maj Życzliwości dla Seniorów” 2018 r. w Opolu – w Ratuszu OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 Dyżur SEKCJI TURYSTYCZNEJ Jacek Michalski – informacje i zapisy na wycieczki Kurs języka niemieckiego grupa I Kurs języka niemieckiego grupa II Fun Club Seniora dla liderów senioralnych w Opolu – warsztaty, konsultacje Zajęcia rekreacyjne: Tenis Stołowy / Szachy – Warscaby dla co najmniej po 2 osoby / Brydż - dla chętnych 4 osób
	REKREACJA	15:30 – 16:30	Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” – Grupa Prószkowska
ŚRODA	16 MAJA	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	17 MAJA	07:30 – 15:30 12:00 – 17:00 12:30 – 14:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 Zespół Słabości (FRAILTY) – Konsultacje Gerontologiczne dla osób 65+ dla wcześniej zarejestrowanych osobiście lub telefonicznie 6 osób. Diagnostyka i ocena stopnia zagrożenia zespołem wyczerpania rezerw w oparciu o uznane narzędzia diagnostyczne
	REKREACJA	09:00 – 10:00 10:00 – 11:00	Zajęcia NORDIC WALKING - „Park na Osiedlu AK koło kościoła „AKTYWNY SENIOR” – zajęcia ogólnorozwojowe w Centrum + Wyspa Bolko
PIĄTEK	18 MAJA	07:30 – 15:30 09:00 – 11:30 10:00– 11:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs języka angielskiego dla początkujących – ROYAL Spotkanie z dziećmi w Przedszkolu nr 6 w ramach Kampanii „Maj Życzliwości dla Seniorów” 2018 r. w Opolu
	REKREACJA	10:30 – 11:30	Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” – dzielnica AK-MDK

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