

Propozycje Centrum „Senior w Opolu”

8 PAŹDZIERNIKA – 12 PAŹDZIERNIKA 2018r.

PONIEDZIAŁEK	8 PAŹDZIERNIKA	07:30 – 15:30 09:00 – 11:00 09:15 – 11:30 11:30 – 14:30 12:00 – 14:00 12:00 – 14:00 12:30 – 13:30 12:30– 14:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs komputerowy I grupa Kurs języka angielskiego dla początkujących Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych Kurs komputerowy II grupa 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 Cotygodniowe badania Alzheimera dla wcześniej zarejestrowanych 5 osób Dyżur SEKCJI TURYSTYCZNEJ Jacek Michalski – informacje i zapisy na wycieczki
	REKREACJA	10:00– 11:00 08:00 – 09:00 09:30 – 10:30 11:00 – 12:00	AQUA ZUMBA dla seniorów – Pływalnia AKWARIUM. ul. Ozimska 48 B Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” – Grupa Luboszycka Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” – Grupa Skautów Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” – Grupa Strzelców Byt.
WTOREK	9 PAŹDZIERNIKA	07:30 – 15:30 09:00 – 10:30 12:00 – 17:00 13:00 – 14:00 14:00 – 15:00 15:30 – 17:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs języka angielskiego dla początkujących – ROYAL OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 Kurs języka niemieckiego I grupa Kurs języka niemieckiego II grupa Kurs komputerowy V grupa
	REKREACJA	15:30 – 16:30	Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” – Grupa Prószkowska
ŚRODA	10 PAŹDZIERNIKA	07:30 – 15:30 09:00 – 11:00 09:15 – 11:45 12:00 – 14:00 13:00 – 14:30 15:00– 16:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs komputerowy III grupa Kurs języka angielskiego dla początkujących – Easy English Kurs komputerowy IV grupa Chór Seniorów „OLD SINGERS” – próba śpiewu Tańce w kręgu
CZWARTEK	11 PAŹDZIERNIKA	07:30 – 15:30 09:00 – 11:00 12:00 – 17:00 12:30 – 14:30 13:30 – 15:30 15:30 – 17:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 POGOTOWIE KOMPUTEROWE Kurs komputerowy III grupa Kurs komputerowy V grupa
	REKREACJA	10:00 – 11:00	Zajęcia NORDIC WALKING - „Park na Osiedlu AK koło kościoła
PIĄTEK	12 PAŹDZIERNIKA	07:30 – 15:30 09:00 – 11:30 12:30 – 14:00 14:30 – 17:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs języka angielskiego dla początkujących – ROYAL Chór Seniorów „OLD SINGERS” – próba śpiewu Kurs komputerowy
	REKREACJA	12:00 – 13:00	AQUA ZUMBA dla seniorów – Pływalnia AKWARIUM. ul. Ozimska 48 B

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

ZAPRASZAMY:

Zapisy do Klubu „Senior w Opolu” przy CENTRUM ŻYCZLIWOŚCI skupiającego osoby zainteresowane działalnością i udziałem w kołach zainteresowań: Muzyczne/ Poetyckie / Plastyczne / Fotograficzne / Rekreacyjne i Zdrowego Stylu Życia / Pasjonatów / Turystyki / Wolontariuszy...
Informacje i zapisy: tel. (77) 441 23 70; tel. 517 607 990; 517 608 179

CO? GDZIE? KIEDY? dla seniorów PAŹDZIERNIK 2018 + zapowiedzi + cyklicznie + wystawy + kino plenerowe + informator - zapraszamy od 1 października na <http://seniorwopolu.pl/co-gdzie-kiedy>

CAFE ANA plac Kopernika [obok CH „SOLSRIS”] zaprasza w godz. 10:00 - 14:00 na cykliczne **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