

# Propozycje Centrum „Senior w Opolu”

## 19 LISTOPADA – 23 LISTOPADA 2018r.

PONIEDZIAŁEK	19 LISTOPADA	07:30 – 15:30 09:00 – 11:00 11:30 – 14:30 12:00 – 14:00 12:00 – 14:00 13:00 – 14:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs komputerowy I grupa 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 pielęgniarska w domu chorego... Można przyjść, można zadzwonić 602 641 938, napisać <a href="mailto:biuro@przemijanie.pl">biuro@przemijanie.pl</a> Cotygodniowe badania Alzheimer'a dla wcześniej zarejestrowanych 5 osób
	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	20 LISTOPADA	07:30 – 15:30 09:00 – 10:30 12:00 – 17:00 12:30 – 14:00 13:00 – 15:00 14:00 – 15:30 15:00 – 17:00 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 Spotkanie Sekcji Fotograficznej Klubu „Senior w Opolu” Kurs języka niemieckiego II grupa Spotkanie Sekcji Poetyckiej Klubu „Senior w Opolu” Kurs komputerowy V grupa
	REKREACJA	15:30 – 16:30 11:00 – 11:50	Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” – Grupa Prószkowska Spacer NORDIC WALKING - spotkanie NCPP
ŚRODA	21 LISTOPADA	07:30 – 15:30 09:00 – 11:00 12:00 – 14:00 13:00 – 14:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs komputerowy III grupa Kurs komputerowy IV grupa Chór Seniorów „OLD SINGERS” – próba śpiewu
CZWARTEK	22 LISTOPADA	07:30 – 15:30 09:00 – 11:00 11:30 – 13:00 12:00 – 17:00 12:30 – 14:30 15:00 – 17:00 15:30 – 17:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Kurs języka angielskiego dla średnio zaawansowanych Próba przedstawienia świątecznego Jasełka OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 POGOTOWIE KOMPUTEROWE Spotkanie Sekcji Pasjonatów Klubu „Senior w Opolu” Kurs komputerowy V grupa
	REKREACJA	10:00 – 11:00 11:00 – 12:00 20:00 – 22:00	Zajęcia NORDIC WALKING - „Park na Osiedlu AK koło kościoła Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup II” ZWM - Skautów Zajęcia z Badmintona dla Seniorów, Stegu Arena ul. Oleska 70
PIĄTEK	23 LISTOPADA	07:30 – 15:30 12:00 – 12:30 12:30 – 14:00 14:30 – 17:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Spotkanie z Dzielnicowym Policji nt. „Bezpieczny Senior” Chór Seniorów „OLD SINGERS” – próba śpiewu Kurs komputerowy
	REKREACJA	12:00 – 13:00	AQUA ZUMBA dla seniorów – Pływalnia AKWARIUM. ul. Ozimska 48 B

**ZAPOWIEDZI: 26 LISTOPADA godz. 12 – 14:00 SPOTKANIE LIDERÓW KLUBÓW SENIORA**, podsumowanie programu Fun Club Seniora, Ogólnopolskiego Dnia Seniora [20.11.] oraz Światowego Dnia Życzliwości [ 21.11] – wizyta Prezydenta Miasta Opola

**ZAPRASZAMY: Zapisy do Klubu „Senior w Opolu”** w sekcjach 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;

**CO? GDZIE? KIEDY? dla seniorów LISTOPAD 2018** + zapowiedzi + cyklicznie + wystawy - zapraszamy <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**

**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)

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

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