

Propozycje Centrum „Senior w Opolu” 25 LISTOPADA 2019 – 29 LISTOPADA 2019

PONIEDZIAŁEK	25 LISTOPADA	07:30 – 15:30 09:00 – 13:00 11:00 – 13:00 13:00 – 15:00 14:00 – 15:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Szkolenie „Zapobieganie przestępczości” Część Psychologiczna I Grupa Dyżur członków Rady Seniorów Miasta Opola Zajęcia Muzyczne Chóru OLD SINGERS Sekcja Turystyki: Spotkanie z Jackiem Michalskim – informacje i zapisy na wycieczki
	REKREACJA	08:00 – 09:00 09:30 – 10:30 11:00 – 12:00 10:00 – 11:00	Zajęcia - ZDROWY KRĘGOSŁUP Luboszycka Zajęcia - ZDROWY KRĘGOSŁUP Skautów Op ZWM Zajęcia - ZDROWY KRĘGOSŁUP Strzelców Bytomskich AQUA ZUMBA – Basen przy ul. Ozimskiej
WTOREK	26 LISTOPADA	07:30 – 15:30 09:00 – 11:00 11:30 – 13:30 12:00 – 17:00 13:30 – 15:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Zajęcia muzyczne Zespołu OPOLANIE J. angielski – Gr. Początkująca OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 J. angielski – Gr. Średniozaawansowana
	REKREACJA	10:05– 11:05	Zajęcia – ZDROWY KRĘGOSŁUP Prószkowska
ŚRODA	27 LISTOPADA	07:30 – 15:30 08:30 – 10:30 13:00 – 14:30 14:00 – 15:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje J. angielski – Gr. Początkująca Zajęcia Muzyczne Chóru OLD SINGERS Sekcja Turystyki: Spotkanie z Jackiem Michalskim – informacje i zapisy na wycieczki
		15:00 – 16:00 16:00 – 18:00	TAŃCE W KRĘGU BRYDŻ – dla osób grających oraz dla chcących się nauczyć grać
CZWARTEK	28 LISTOPADA	07:30 – 15:30 08:30 – 10:30 11:00 + 12:00 – 17:00 13:00 – 15:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje J. niemiecki dla początkujących Sekcja Krótkofalowców, ul. Skautów Op. 15, domofon 34, tel. 605 360 080 OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 Zajęcia muzyczne Zespołu OPOLANIE
	REKREACJA	10:30 – 11:30	Zajęcia NORDIC WALKING Park Osiedle AK
PIĄTEK	29 LISTOPADA	07:30 – 15:30 08:30 – 10:30 09:00 – 13:00 13:00 – 15:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje J. angielski – Gr. Początkująca ”ZEROWA” Szkolenie „Zapobieganie przestępczości” Część Prawna I Grupa Zajęcia FLORYSTYCZNE

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

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

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

CO? GDZIE? KIEDY? dla seniorów LISTOPAD 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 członków 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+

26.11.2019r. BAL ANDRZEJKOWY SENIORA w Zajeździe „U Dziadka”

ZAPRASZAMY:

27.11.2019r. Wycieczka autokarowa – „ Wody termalne Velke Losiny i Kopalnia Żłota w Żłotym Stoku”

Tel. 502 251 058 <http://www.travel.opole.pl/author/jmichalski/>

ZAPOWIEDZI:

3.12. + 17.12. 2019r. - Zajęcia SEKCJI FOTOGRAFICZNEJ

02.12.2019r. Szkolenie „Zapobieganie przestępczości” Część Psychologiczna II Grupa

03.12.2019r. Szkolenie „Zapobieganie przestępczości” Część Prawna II Grupa

03.12.2019r.+ 10.12. 2019r. – Zajęcia SEKCJI MEDYTACJI

05.12.2019r - Spotkanie z cyklu Senior ze smartfonem – Podsumowanie zajęć

10.12.2019r. – KLUB STYLU ŻYCIA Relaks / Dieta / Moda / Uroda Spotkanie nt. INFO FITSTYLE: BOULE – SMOVEY – NORDIC WALKING – TAI-CHI

11.12.2019r. + 18.12.2019r. POGOTOWIE KOMPUTEROWE

17.12.2019r. Spotkanie SEKCJI POETYCKIEJ

Zapisy do Klubu „Senior w Opolu” w sekcjach zainteresowań: MUZYCZNA / POETYCKA / PLASTYCZNA / FOTOGRAFICZNA / TURYSTYKI / WOLONTARIUSZY. Informacje i zapisy: tel. (77) 441 23 70; tel. 517 607 990; 517 608 179 oraz

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