Propozycje Centrum „Senior w Opolu”
9 GRUDNIA 2019 – 13 GRUDNIA 2019

PONIEDZIAŁEK	**9 GRUDNIA**	07:30 – 15:30 11:00 – 13:00 13:00 – 15:00 14:00 – 15:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Dyżur członków Rady Seniorów Miasta Opola Zajęcia Muzyczne Chóru OLD SINGERS Sekcja Turystyki: Spotkanie z Jackiem Michalskim – informacje / zapisy
	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	**10 GRUDNIA**	07:30 – 15:30 09:00 – 10:00 10:00 – 11:00 11:00 12:00 – 17:00 15:30 – 17:00 15:45 – 17:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Spotkanie z Prezydentem Miasta Opola, Podsumowanie RSMO Zajęcia muzyczne Zespołu OPOLANIE Segregacja Śmieci szkolenie + MISTERZY Fabryka Mikołaja OPOLSKI TELEFON ŻYCZLIWOŚCI 60+ tel. 77 441 23 70 Zajęcia Sekcji MEDYTACJE GRUPY WSPARCIA KLUB STYLU ŻYCIA Relaks / Dieta / Moda / Uroda Spotkanie nt. INFO FITSTYLE: BOULE – SMOVEY – NORDIC WALKING – TAI-CHI
	REKREACJA	10:05– 11:05	Zajęcia – ZDROWY KRĘGOSŁUP Prószkowska
ŚRODA	**11 GRUDNIA**	07:30 – 15:30 13:00 – 14:30 14:30 – 17:00 15:00 – 16:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Zajęcia Muzyczne Chóru OLD SINGERS BRYDŻ – dla osób grających oraz dla chcących się nauczyć grać TAŃCE W KRĘGU
CZWARTEK	**12 GRUDNIA**	07:30 – 15:30 10:00 + 11:00 + 12:00 – 17:00 13:00 – 15:00 15:00 – 16:00	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje AMPLIFON zaprasza na bezpłatne badanie słuchu 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 Spotkanie z cyklu Senior ze smartfonem – Podsumowanie zajęć
	REKREACJA	10:30 – 11:30	Zajęcia NORDIC WALKING Park Osiedle AK
PIĄTEK	**13 GRUDNIA**	07:30 – 15:30 09:00 + 13:00 – 15:30	Karty dla Seniora / Koperty życia / Informacje / Konsultacje Spotkanie LIDERZY i WOLONTARIUSZE Zajęcia FLORYSTYCZNE
	REKREACJA	12:00 – 13:00	AQUA ZUMBA – Basen przy ul. Ozimskiej

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+

ZAPOWIEDZI:

17.12.2019r. Spotkanie SEKCJI POETYCKIEJ
Zajęcia SEKCJI FOTOGRAFICZNEJ
17 + 18.12.2019r. POGOTOWIE KOMPUTEROWE

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