

# **Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2**

## **Program na Grudzień**

### **6 grudnia (piątek)**

godz. 12:00 "PTTK-twoim przewodnikiem"

godz. 14:30 Spotkanie z dietetykiem

### **9 grudnia (poniedziałek)**

godz. 13:00-15:00 Kawiarenka Seniora – Biuro Porad Obywatelskich

godz. 14:00-16:00 Porady Psychologiczne (obowiązują zapisy)

godz. 16:00 Grupa Wsparcia dla osób opiekujących się osobami starszymi zależnymi (obowiązują zapisy)

### **10 grudnia (wtorek)**

godz. 13:00-15:00 Warsztaty malowania żelazkiem

godz. 16:00-18:00 Śpiewać każdy może popołudnie z karaoke

### **11 grudnia (środa)**

godz. 11:00-12:00 Joga Śmiechu

godz. 12:00-13:00 Dyżur Miejskiej Rady Seniora

godz. 12:00-14:00 Poznajmy się – warsztaty integracyjne

godz. 16:30-18:00 Konsultacje z trenerem personalnym (obowiązują zapisy)

### **12 grudnia (czwartek)**

godz. 16:00-18:00 Gry planszowe i karciane

godz. 16:00-18:00 Porady Prawne (obowiązują zapisy)

### **13 grudnia (piątek)**

godz. 14:30 Spotkanie z dietetykiem

### **14 grudnia (sobota)**

godz. 10:00 Zajęcia Fitness (obowiązują zapisy)

godz. 11:00 Zajęcia Fitness (obowiązują zapisy)

### **16 grudnia (poniedziałek)**

godz. 13:00-15:00 Kawiarenka Seniora spotkania z ciekawymi ludźmi

godz. 14:00-17:00 Porady Psychologiczne (obowiązują zapisy)

godz. 16:00 Grupa Wsparcia dla osób opiekujących się osobami starszymi zależnymi (obowiązują zapisy)

### **17 grudnia (wtorek)**

godz. 16:00-18:00 Śpiewać każdy może popołudnie z karaoke- świąteczne utwory

### **18 grudnia (środa)**

godz. 12:00-13:00 Dyżur Miejskiej Rady Seniora

godz. 16:30-18:00 Konsultacje z trenerem personalnym (obowiązują zapisy)

### **19 grudnia (czwartek)**

godz. 11:00-12:00 Joga Śmiechu

godz. 12:00-14:00 Poznajmy się – warsztaty integracyjne

godz. 16:00-18:00 Gry planszowe i karciane

godz. 16:00-18:00 Porady Prawne (obowiązują zapisy)

### **20 grudnia (piątek)**

godz. 14:30 Spotkanie z dietetykiem

### **23 grudnia (poniedziałek)**

godz. 13:00-15:00 Wigilia w Centrum Seniora, wspólne kolędowanie

**24 grudnia (wtorek) Centrum Seniora otwarte w godzinach 8:00-12:00**

**25 grudnia (środa) ZAMKNIĘTE**

**26 grudnia (czwartek) ZAMKNIĘTE**

**27 grudnia (piątek) Centrum Seniora otwarte w godzinach 8:00-16:00**

**30 grudnia (poniedziałek) Centrum Seniora otwarte w godzinach 8:00-16:00**

**31 grudnia (wtorek) Centrum Seniora otwarte w godzinach 8:00-14:00**

Telefon:

+48 882 507 368

91 312 67 59

ul. Bolesława Śmiałego 16/u2

W godzinach otwarcia zapraszamy do korzystania:

- z punktu informacyjnego,
- 2 stanowisk komputerowych z dostępem do Internetu,
- kącika czytelniczego z prasą, książkami, płytami winylowymi,
- miejscem do spotkania przy kawie i herbacie, gier planszowych i karcianych