

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

### Program na styczeń 2020

#### **4 stycznia (sobota)**

Godz. 09:00- Fitness (obowiązują zapisy)

Godz. 10:00- Fitness (obowiązują zapisy)

#### **6 stycznia (poniedziałek) Centrum nieczynne**

#### **7 stycznia (wtorek)**

Godz. 16:00 Karaoke- zapamiętywanie przez śpiewanie

#### **8 stycznia (środa)**

Godz. 11:00- Mowa ciała, czyli co znaczą nasze gesty

Godz. 16:30 – porady trenera personalnego (obowiązują zapisy)

#### **9 stycznia (czwartek)**

Godz.12:00 – Joga śmiechu

Godz. 16.00 – Porady prawne (obowiązują zapisy)

Godz. 16.00- Gry planszowe i karciane (Trenuj swój umysł)

#### **10 stycznia (piątek)**

Godz. 11:00 – Trening Pamięci

#### **12 stycznia (niedziela)**

Finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy

Godz. 12:00- warsztaty kreatywne (szczegóły wkrótce)

Godz. 16:00- karaoke

#### **13 stycznia (poniedziałek)**

Godz. 13:00 Kawiarenka Seniora- Co w Szczecinie dla seniora (o infrastrukturze socjalnej, edukacyjnej, rozrywkowej)

#### **14 stycznia (wtorek)**

Godz.12:00 – Joga śmiechu

Godz. 16:00 Karaoke- zapamiętywanie przez śpiewanie

#### **15 stycznia (środa)**

Godz. 16:30- porady trenera personalnego

#### **16 stycznia (czwartek)**

Godz. 16.00 – Porady prawne (obowiązują zapisy)

Godz. 16.00- Gry planszowe i karciane (Trenuj swój umysł)

#### **17 stycznia (piątek)**

Godz. 11:00 – Wirtualny trening pamięć

### **18 stycznia (sobota)**

Godz. 09:00- Fitness (obowiązują zapisy)

Godz. 10:00- Fitness (obowiązują zapisy)

### **20 stycznia (poniedziałek)**

Godz. 13:00 Kawiarenka Seniora

### **21 stycznia (wtorek)**

Godz. 16:00 Karaoke- zapamiętywanie przez śpiewanie

### **22 stycznia (środa)**

Godz. 11:00- Mowa ciała, czyli co znaczą nasze gesty

Godz. 16:30- porady trenera personalnego

### **23 stycznia (czwartek)**

Godz. 16.00 – Porady prawne (obowiązują zapisy)

Godz. 16.00- Gry planszowe i karciane (Trenuj swój umysł)

### **24 stycznia (piątek)**

Godz. 11:00 – Trening Pamięci

### **27 stycznia (poniedziałek)**

Godz. 13:00- Kawiarenka Seniora- PTTK Twoim przewodnikiem- 65 rocznica KTP Wiercipięty

### **28 stycznia (wtorek)**

Godz. 16:00 Karaoke- zapamiętywanie przez śpiewanie

### **29 stycznia (środa)**

Godz. 11:00 – Bon Opiekuńczy Alzheimer 75, co to za program, gdzie złożyć wnioski?

Godz. 16:30- porady trenera personalnego

### **30 stycznia (czwartek)**

Godz. 16.00 – Porady prawne (obowiązują zapisy)

Godz. 16.00- Gry planszowe i karciane (Trenuj swój umysł)

### **31 stycznia (piątek)**

Godz. 11:00 – Wirtualny trening pamięci

### **TERMIN PORAD PSYCHOLOGA ZOSTANIE PODANY NIEBAWEM**

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