|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **Nazwa zajęć** | **Miejsce/Zapisy** |
| 30.08-05.09. (dowolny dzień) (poniedziałek- niedziela) | Gra Miejska- Śladami szczecińskich NGO | Zapisy i szczegóły: tel. 882 507 368 |
| 01.09. godzina 13:00 (środa) | Indywidualne porady psychologa- Monika Szmit | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: tel. 882 507 368 |
| 01.09. godzina 18:30  (środa) | Fitness z trenerem personalnym Ewą Drewniok (zabrać ze sobą maty) | Zajęcia odbywają się w Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: tel. 882 507 368 |
| 02.09. godzina 10:00 (czwartek) | Zajęcia z redukcji stresu w lesie | Jezioro Głębokie, Zapisy: tel. 579 744 774 |
| 02.09. godzina 16:00 (czwartek) | Indywidualne porady prawne- Radca Prawny Tomasz Łuczkowski | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 03.09. godzina 10:00  godzina 12:00  (piątek) | Trening Pamięci | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 03.09. godzina 17:00 (piątek) | Siłownia Pod chmurką – trening z trenerem personalnym | Park przy ul. Chopina, Zapisy: tel. 579 744 774 |
| 04.09. godzina 09:00 (sobota) | Nordic Walking z trenerem | Jeziorko Słoneczne (Gumieńce- przy ul. Derdowskiego) zapisy tel. 579 744774) |
| 04.09. godzina: 12:00 (sobota) | Siłownia Pod chmurką z trenerem personalnym | Jeziorko Słoneczne (Gumieńce- przy ul. Derdowskiego) zapisy tel. 579 744774) |
| 06.09. i 07.09. (poniedziałek, wtorek)  grupa I godzina 09:00  grupa II godzina 13:00 | Kurs Pierwszej Pomocy prowadzony przez Stowarzyszenie Pomogę bo mogę | Centrum Seniora w Szczecinie, ul. Bolesława Śmiałego 16/u, zapisy tel. 579 744 774 |
| 06.09. godzina 15:00 (poniedziałek) | Nordic Walking z trenerem | Jeziorko Słoneczne (Gumieńce- przy ul. Derdowskiego) zapisy tel. 579 744 774 |
| 06.09. godzina 18:30 (poniedziałek) | Fitness z trenerem personalnym Ewą Drewniok (zabrać ze sobą maty) | Zajęcia odbywają się w Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: tel. 882 507 368 |
| 08.09. godzina 13:00 (środa) | Indywidualne porady psychologa- Monika Szmit | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 08.09. godzina 18:30 (środa) | Fitness z trenerem personalnym Ewą Drewniok (zabrać ze sobą maty) | Zajęcia odbywają się w Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: tel. 882 507 368 |
| 09.09. godzina 16:00 (czwartek) | Indywidualne porady prawnika- Radca Prawny Tomasz Łuczkowski | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 09.09. godzina 17:00 (czwartek) | Zatańcz z uśmiechem- potańcówka koszt 10 zł | Cafe Uśmiech, plac Zwycięstwa 1, zapisy: 735193629 |
| 10.09 | Zajęcia poza siedzibą Centrum- budynek Centrum zamknięte | |
| 13.09. godzina 12:00 (poniedziałek) | Kawiarenki seniora- Automasaż twarzy i dekoltu (koszulka z dekoltem, opaska albo chustka na włosy) | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 13.09. godzina 18:30 (poniedziałek) | Fitness z trenerem personalnym Ewą Drewniok (zabrać ze sobą maty) | Zajęcia odbywają się w Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: tel. 882 507 368 |
| 15.09. godzina 13:00 (środa) | Indywidualne porady psychologa- Monika Szmit | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 15.09. godzina 18:30  (środa) | Fitness z trenerem personalnym Ewą Drewniok (zabrać ze sobą maty) | Zajęcia odbywają się w Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: tel. 882 507 368 |
| 16.09. godzina 09:00 (czwartek) | Zajęcia redukcji stresu- wykonanie Mandali (Arteterapia) prowadzi Nodira Hakimjanova | Centrum Seniora w Szczecinie, ul. Bolesława Śmiałego 16/u2, zapisy: 579 744774 |
| 16.09. godzina 16:00 (czwartek) | Indywidualne porady prawnika | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 17.09. godzina 10:00  godzina 12:00 (piątek) | Treningi Pamięci | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 17.09. godzina 17:00 (piątek) | Siłownia Pod chmurką – trening z trenerem personalnym | Ogródek Jordanowski (przy ul. Noakowskiego) zapisy tel. 579 744774) |
| 18.09. godzina 9:00 (sobota) | Nordic Walking z trenerem | Staw Brodowski, zapisy tel. 579 744774 |
| 18.09. godzina 12:00 (sobota) | Siłownia Pod chmurką – trening z trenerem personalnym | Staw Brodowski zapisy tel. 579 744774 |
| 19.09. godzina 9:00 (niedziela) | Siłownia Pod chmurką – trening z trenerem personalnym | Zajęcia odbywać się będą na Prawobrzeżu (miejsce do ustalenia po zapisach grupy) zapisy tel. 579 744774) |
| 20.09. godzina 12:00 (poniedziałek) | Kawiarenka Seniora- Relacja z wnukami- czyli jakie wartości przekazać a jakie pomijać | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 20.09 godzina 15:00  (poniedziałek) | Nordic Walking z trenerem | Jasne Błonia- zbiórka przy pomniku Papieża Jana Pawła II, zapisy tel. 579 744774 |
| 20.09. godzina 18:30  (poniedziałek) | Fitness z trenerem personalnym Ewą Drewniok (zabrać ze sobą maty) | Zajęcia odbywają się w Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: tel. 882 507 368 |
| 22.09. godzina 13:00 (środa) | Indywidualne porady psychologa | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 22.09. godzina 18:30  (środa) | Fitness z trenerem personalnym Ewą Drewniok (zabrać ze sobą maty) | Zajęcia odbywają się w Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: tel. 882 507 368 |
| 23.09. godzina 16:00  (czwartek) | Indywidualne porady prawnika | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 24.09. | Siedziba Centrum Seniora w Szczecinie zamknięta- zajęcia poza siedzibą | |
| 24.09. godzina 17:00  (piątek) | Siłownia Pod chmurką – trening z trenerem personalnym | Pomorzany (przy ul. Boryny) zapisy tel. 579 744774) |
| 25.09 godzina 09:00 (sobota) | Nordic Walking z trenerem | Jeziorko Słoneczne (Gumieńce- przy ul. Derdowskiego) zapisy tel. 579 744774 |
| 25.09. godzina 12:00  (sobota) | Siłownia Pod chmurką – trening z trenerem personalnym | Jeziorko Słoneczne (Gumieńce- przy ul. Derdowskiego) zapisy tel. 579 744774 |
| 27.09. godzina 18:30  (poniedziałek) | Fitness z trenerem personalnym Ewą Drewniok (zabrać ze sobą maty) | Zajęcia odbywają się w Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: tel. 882 507 368 |
| 29.09. godzina 13:00  (środa) | Indywidualne porady psychologa | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 29.09. godzina 18:30  (środa) | Fitness z trenerem personalnym Ewą Drewniok (zabrać ze sobą maty) | Zajęcia odbywają się w Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: tel. 882 507 368 |
| 30.09. godzina 11:00  (czwartek) | Spacer po lesie – Szmaragdowe | Zbiórka: Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 |
| 30.09. godzina 16:00  (czwartek) | Indywidualne porady prawnika | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |

Seniorze potrzebujesz pomocy w zrobieniu zakupów, wykupieniu leków?! Możemy Ci pomóc! Zadzwoń! Tel. 882507 368.

**Centrum Seniora w Szczecinie**

**Ul. Bolesława Śmiałego 16/u2**

**Tel. 882 507 368, 91 312 67 59**

[**www.seniorszczecin.pl**](http://www.seniorszczecin.pl) **e-mail:** [**centrum@seniorszczecin.pl**](mailto:centrum@seniorszczecin.pl)