|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Data** | **Nazwa zajęć** | **Miejsce/Zapisy** |
| 01.10. godzina 10:00  godzina 12:00 (piątek) | Trening Pamięci | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 02.10. godzina 10:30 (sobota) | Nordic Walking z trenerem | Jasne Błonia- zbiórka przy pomniku Papieża Jana Pawła II, zapisy tel. 579 744 774 |
| 04.10. 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 |
| 05.10. godzina 10:00-12:00 (wtorek) | Próba zespołu Józefinki | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 |
| 06.10. godzina 11:00-13:00 (środa) | Kawiarenka Seniora- Szanuję nie marnuję | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 579 744 774 |
| 06.10. godzina 13:00 (środa) | Indywidualne porady psychologa- Monika Szmid | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 06.10. 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 |
| 07.10. godzina  10:00-14:00 (czwartek) | „Czwartkowe gry” czyli gry planszowe i karciane | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 |
| 07.10. godzina 10:00  (czwartek) | Leśny spacer z kijkami | Las Arkoński/Głębokie  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 07.10. 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 |
| 08.10. godzina 10:00  godzina 12:00 (piątek) | Treningi Pamięci | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 09.10. godzina 10:30 (sobota) | Nordic Walking z trenerem | Jasne Błonia- zbiórka przy pomniku Papieża Jana Pawła II, zapisy tel. 579 744 774 |
| 11.10. godzina 12:00 (poniedziałek) | Kawiarenka Seniora- Warsztaty kreatywne- Czy kreatywności da się nauczyć? | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 11.10. 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 |
| 12.10. godzina 10:00-12:00 (wtorek) | Próba zespołu Józefinki | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 |
| 12.10. godzina 10:30-13:30 (wtorek) | Alpakoterapia – wycieczka do Bobolina – koszt 20 zł | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 13.10. godzina 11:00-13:00 (środa) | Próba zespołu Alebabki | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 |
| 13.10. godzina 13:00 (środa) | Indywidualne porady psychologa- Monika Szmid | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 13.10. 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 |
| 14.10. godzina  11:00 – 15:00 (czwartek) | Indywidualne konsultacje dietetyczne – Anna Baran | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 579 744 774 |
| 14.10. godzina  10:00-14:00 (czwartek) | „Czwartkowe gry” czyli gry planszowe i karciane | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 |
| 14.10. 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 |
| 14.10. godzina 17:00 (czwartek) | Zatańcz z uśmiechem- potańcówka koszt 10 zł | Cafe Uśmiech, plac Zwycięstwa 1, zapisy: 735 193 629 |
| 15.10. godzina 10:00  godzina 12:00 (piątek) | Treningi Pamięci | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 15.10. godzina 13:30  (sobota) | Jesienne warsztaty rękodzieła | Zajęcia odbywają się w Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: tel. 882 507 368 |
| 16.10. godzina 10:30 (sobota) | Nordic Walking z trenerem | Jasne Błonia- zbiórka przy pomniku Papieża Jana Pawła II, zapisy tel. 579 744 774 |
| 18.10. 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 |
| 19.10. godzina 10:00-12:00 (wtorek) | Próba zespołu Józefinki | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 |
| 19.10. godzina 09:00 (wtorek) | Grzybobranie Koszt 10 zł | Zapisy: tel. 882 507 368 |
| 20.10. godzina 11:00-13:00 (środa) | Próba zespołu Alebabki | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 |
| 20.10. godzina 13:00 (środa) | Indywidualne porady psychologa- Monika Szmid | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 20.10. 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 |
| 21.10. godzina  11:00 – 15:00 (czwartek) | Indywidualne konsultacje dietetyczne – Anna Baran | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 579 744 774 |
| 21.10. godzina  10:00-14:00 (czwartek) | „Czwartkowe gry” czyli gry planszowe i karciane | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 |
| 21.10. godzina 11:00 (czwartek) | Spacer po lesie | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 21.10. 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 |
| 22.10. godzina 10:00  godzina 12:00 (piątek) | Treningi Pamięci | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 23.10. godzina 10:00 (sobota) | Warsztaty kreatywne-zajęcia redukcji stresu- prowadzi Nodira Hakimjanova | Centrum Seniora w Szczecinie, ul. Bolesława Śmiałego 16/u2, zapisy: 579 744 774 |
| 23.10. godzina 10:30 (sobota) | Nordic Walking z trenerem | Jasne Błonia- zbiórka przy pomniku Papieża Jana Pawła II, zapisy tel. 579 744 774 |
| 25.10. 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 |
| 27.10. godzina 13:00 (środa) | Indywidualne porady psychologa- Monika Szmid | Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2  Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 27.10. 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 |
| 28.10. 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 |
| 30.10. godzina 10:30 (sobota) | Nordic Walking z trenerem | Jasne Błonia- zbiórka przy pomniku Papieża Jana Pawła II, zapisy tel. 579 744 774 |
| **25-29 PAŹDZIERNIKA CENTRUM ZAMKNIETE**.  INDYWIDUALNE PORADY PSYCHOLOGA, PRAWNIKA ORAZ FITNESS ODBYWAJĄ SIĘ WEDLE UZGODNIONYCH TERMINÓW | | |

Seniorze potrzebujesz pomocy w zrobieniu zakupów, wykupieniu leków?! Możemy Ci pomóc! Zadzwoń! Tel. 882 507 368.

**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)