

MAJ W CENTRUM SENIORA

Data	Nazwa zajęć	Miejsce/Zapisy
04.05. godz. 10.00 (środa)	Leśny spacer (Jezioro Głębokie)	Zbiórka Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
04.05. godz. 13.00 (środa)	Spotkanie wolontariuszy	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
05.05. godz. 11.00 (czwartek)	Zadania szaradkidaszradki (Zadania logiczne do ćwiczenia pamięci)	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
06.05. godz. 14.00 (piątek)	Wspólne karaoke	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
09.05. godz. 10.00 (poniedziałek)	Sztuka afirmacji	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
09.05. godz. 12.00 (poniedziałek)	Jak dbać o zdrowie intymne - spotkanie ze specjalistką fizjoterapeutką uroginekologiczną	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368

10.05. godz. 11.00 (wtorek)	Indywidualne Porady Psychologiczne	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
10.05. godz. 13.00 (wtorek)	Warsztaty kreatywne- haftowanie krzyżowe	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
11.05. godz. 13.00 (środa)	Spotkanie wolontariuszy	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
11.05. godz. 17.00 (środa)	Potańcówka „Zatańcz ze mną” Wstęp: 15zł	Cafe Uśmiech, pl. Zwycięstwa 1 Zapisy: Tel. 882 507 368
12.05. godz. 10:00 (czwartek)	Trening pamięci- grupa podstawowa	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
13.05. godz. 14:00 (piątek)	Wspólne karaoke	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
16.05. godz. 10:00 (poniedziałek)	Warsztaty kreatywne- Filcowy zawrót głowy	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
16.05. godz. 12:00 (poniedziałek)	Nietrzymanie moczu - jak zapobiegać i leczyć - spotkanie ze specjalistką fizjoterapeutką uroginekologiczną	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368



Centrum Seniora
w Szczecinie

biuro do spraw
wolontariatu

twiks
TOWARZYSTWO WSPIERANIA INICJATYW
KULTURALNO-SPOŁECZNYCH

17.05. godz. 11:00 (wtorek)	Indywidualne Porady Psychologiczne	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
17.05. godz. 13:00 (wtorek)	Joga śmiechu	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
18.05. godz. 10:00 (środa)	Leśny spacer (Jezioro Szmaragdowe)	Zbiórka Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
18.05. godz. 13:00 (środa)	Spotkanie wolontariuszy	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
19 .05. godz.10:00 Godz. 12.00 (czwartek)	10:00- Trening Pamięci grupa podstawowa 12:00- Trening Pamięci grupa średniozaawansowana	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
20.05. godz. 14.00 (piątek)	Wspólne śpiewanie- Karaoke	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
23.05. godz. 12:00 (poniedziałek)	Pudełko wspomnień- podsumowanie	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
23.05. godz. 16:00 (poniedziałek)	Majowa relaksacja przy dźwiękach mis tybetańskich- intencja wdzięczności	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368



Centrum Seniora
w Szczecinie

biuro do spraw
wolontariatu 

twiks
TOWARZYSTWO WSPIERANIA INICJATYW
KULTURALNO-SPOŁECZNYCH

24.05. godz.13:00 (wtorek)	Joga śmiechu	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
24.05. godz. 11:00 (wtorek)	Indywidualne Porady Psychologiczne	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
25.05. godz. 10:00 (środa)	Leśne spacer (Syrenie Stawy)	Zbiórka Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
25.05. godz. 13:00 (środa)	Spotkanie wolontariuszy	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
26.05. godz. 10:00 Lub 12.00 (czwartek)	10:00- Trening Pamięci grupa podstawowa 12:00- Trening Pamięci grupa średniozaawansowana	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
26.05.godz. 14.00 (czwartek)	Indywidualne porady prawne	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
27.05. godz. 14.00 (piątek)	Wspólne karaoke	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368

30.05. godz. 10.00 (poniedziałek)	Leśne wyjście- warsztaty integracyjno-relaksacyjne	Zbiórka: Pętla Głębokie Zapisy: Tel. 882 507 368
30.05 godz. 14.00 (poniedziałek)	Biodanza- taniec życia (na zajęcia należy zabrać długą spódnicę i skarpetki)	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
31.05. godz. 13:00 (wtorek)	Joga śmiechu	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
31.05. godz. 11:00 (wtorek)	Indywidualne Porady Psychologiczne	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
31.05. godz. 10:00 (wtorek)	Leśne wyjście- warsztaty integracyjno-relaksacyjne	Zbiórka: Pętla Głębokie Zapisy: Tel. 882 507 368
01.06. godz. 10.00 (środa)	Leśne wyjście- warsztaty integracyjno-relaksacyjne	Zbiórka: Pętla Głębokie Zapisy: Tel. 882 507 368
02.06. godz. 10.00 lub 12.00 (czwartek)	10:00- Trening Pamięci grupa podstawowa 12:00- Trening Pamięci grupa średniozaawansowana	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368



Centrum Seniora
w Szczecinie

biuro do spraw
wolontariatu

twiks
TOWARZYSTWO WSPIERANIA INICJATYW
KULTURALNO-SPOŁECZNYCH

02.06. godz. 16.00 (czwartek)	Potańcówka „Zatańczysz ze mną jeszcze raz”	Centrum Handlowe Turzyn- Budynek w którym znajduje się Carrefour, I piętro Zapisy: Tel. 882 507 368
03.06. 2022 (piątek)	Festiwal Organizacji Pozarządowych - m.in. Joga Śmiechu	Ogród Inkubatora Kultury al. Wojska Polskiego 90
04.06.2022 (sobota)	Festiwal Organizacji Pozarządowych - m.in. Joga Śmiechu	Ogród Inkubatora Kultury al. Wojska Polskiego 90
<p>Seniorze potrzebujesz pomocy w zrobieniu zakupów, wykupieniu leków?! Możemy Ci pomóc! Zadzwoń! Tel. 882 507 368.</p> <p>Centrum Seniora w Szczecinie</p> <p>Ul. Bolesława Śmiałego 16/u2</p>		