

## Marzec w Centrum Seniora

| Data                        | Nazwa zajęć  | Miejsce/Zapisy   |
|-----------------------------|--|--|
| 02 marzec<br>(czwartek)     | 10:00- Trening Pamięci - grupa podstawowa<br>12:00- Trening Pamięci - grupa<br>średniozaawansowana                     | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 03 marzec<br>(piątek)       | 14:00 Integracja przy wspólnym śpiewie   | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2                             |
| 07 marzec<br>(wtorek)       | 11:00-14:00<br>Indywidualne Porady Psychologa  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 07 marzec<br>(wtorek)       | 12:00 Trening pamięci- grupa<br>średniozaawansowana  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 07 marzec<br>(wtorek)       | 14:00 - Dyskusyjny Klub Książki  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 08 marzec<br>(środa)        | 13:00 - Zrób coś dla siebie - Dzień Kobiet.  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 09 marzec<br>(czwartek)     | 10:00- Trening Pamięci - grupa podstawowa<br>12:00- Trening Pamięci - grupa<br>średniozaawansowana                     | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 09 marzec<br>(czwartek)     | 14:00- Warsztaty kreatywne- pięteczki na<br>szydełku dla dzieci z hospicjum (<br>kontynuacja zajęć dla grupy z lutego) | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2                             |
| 10 marzec<br>(piątek)       | 14:00 Integracja przy wspólnym śpiewie   | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2                             |
| 13 marzec<br>(poniedziałek) | 13:00 Wszystko o mLegitymacji dla<br>emerytów i rencistów- spotkanie z<br>pracownikiem ZUS                             | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 14 marzec<br>(wtorek)       | 11:00-14:00<br>Indywidualne Porady Psychologa  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Boł.Śmiałego 16/u2<br>Zapisy Tel. 882 507 368        |
| 14 marzec<br>(wtorek)       | 12:00 Trening pamięci- grupa<br>średniozaawansowana  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 14 marca<br>(wtorek)        | 13:00-14:00<br>Jadłodzielnia Szczecin  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2                             |

|                             |   |  |
|-----------------------------|---|--|
|                             | Warsztaty o niemarnowaniu żywności  | Zapisy: Tel. 882 507 368   |
| 15 marzec<br>(środa)        | 10:00 Leśny spacer - Syrenie Stawy  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 15 marca<br>(środa)         | 13:00 "Dla dobra wnucząt - o autorytetach i komunikacji między dziadkami a rodzicami"                       | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 16 marzec<br>(czwartek)     | 12:00- Trening Pamięci - grupa średniozaawansowana  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 16 marzec<br>(czwartek)     | 15:00 - "Fotopozowanie- czyli jak dobrze wyglądać na zdjęciu"   | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 17 marzec<br>(piątek)       | 14:00 Integracja przy wspólnym śpiewie  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2                             |
| 20 marzec<br>(poniedziałek) | 13:00 Spotkanie ze specjalistą NFZ- Polipragmazja czyli wielolekowość- omówienie programów profilaktycznych | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bol.Śmiałego 16/u2<br>Zapisy Tel. 882 507 368        |
| 21 marzec<br>(wtorek)       | 11:00-14:00<br>Indywidualne Porady Psychologa   | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bol.Śmiałego 16/u2<br>Zapisy Tel. 882 507 368        |
| 21 marzec<br>(wtorek)       | 12:00 Trening pamięci- grupa średniozaawansowana  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 21 marzec<br>(wtorek)       | 13:30 Warsztat rozwoju osobistego:<br>Kreatywność w życiu człowieka   | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 23 marzec<br>(czwartek)     | 10:00- Trening Pamięci - grupa podstawowa<br>12:00- Trening Pamięci - grupa średniozaawansowana             | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 23 marzec<br>(czwartek)     | 14.00 Warsztaty kreatywne - ozdoby świąteczne   | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bol.Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: tel.882 507 368        |
| 23 marzec<br>(czwartek)     | 13:30-16:00<br>Indywidualne Porady Prawne   | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368 |
| 24 marzec<br>(piątek)       | 14:00 Integracja przy wspólnym śpiewie  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2                             |

|                             |  |   |
|-----------------------------|--|---|
| 27 marzec<br>(poniedziałek) | 16:00 Relaksacja przy dźwiękach mis tybetańskich   | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368<br>Wstęp: 5 zł |
| 28 marzec<br>(wtorek)       | 11:00-14:00<br>Indywidualne Porady Psychologa  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bol.Śmiałego 16/u2<br>Zapisy Tel. 882 507 368                       |
| 28 marzec<br>(wtorek)       | 12:00 Trening pamięci- grupa<br>średniozaawansowana  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368                |
| 29 marzec<br>(środa)        | 11:00 - Nordic Walking   | Zbiórka - Pomnik Czynu Polaków,<br>Jasne Błonia ( Pomnik Trzech<br>Orłów)                               |
| 29 marzec<br>(środa)        | 13:00 "Talizman mój- czyli złote myśli dla<br>kolejnych pokoleń"                                   | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368                |
| 30 marzec<br>(czwartek)     | 10:00- Trening Pamięci - grupa podstawowa<br>12:00- Trening Pamięci - grupa<br>średniozaawansowana | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368                |
| 30 marzec<br>(czwartek)     | 13:30-16:00<br>Indywidualne Porady Prawne  | Centrum Seniora w Szczecinie<br>ul. Bolesława Śmiałego 16/u2<br>Zapisy: Tel. 882 507 368                |

Rezerwacja sal:

Poniedziałek i środa 9:00-12:15 Kurs komputerowy

Wtorek 10:00-12:00 Zespół Józefinki

Piątek 9:00-11:00 Chór Kanon

Piątek 11:00-13:00 Zespół Alebabki