

Październik w Centrum Seniora

Data	Nazwa zajęć	Miejsce/Zapisy
2 października (poniedziałek)	14:00 Kreatywne warsztaty redukcji stresu w działaniach wolontariackich w ramach projektu "Wolontariat senioralny na rzecz Szczecina i regionu"	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
2 października (poniedziałek)	16:00 Relaksacja przy dźwiękach instrumentów- Wstęp 7 zł	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
3 października (wtorek)	11:00-14:00 Indywidualne Porady Psychologa	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
3 października (wtorek)	14:00 Kreatywne warsztaty redukcji stresu w działaniach wolontariackich w ramach projektu "Wolontariat senioralny na rzecz Szczecina i regionu"	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
4 października (środa)	14:00 „Afryka oczami pracownika UNICEF. Jak skutecznie pomagać”.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
5 października (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
5 października (czwartek)	Indywidualne konsultacje dietetyczne 10:00 , 11:00, 12:00, 13:00, 14:00	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
5 października (czwartek)	14:00 - 15:30 Mozaika niepodległości- moja historia. Zajęcia kreatywne, podczas których udamy się w podróż do wspomnień.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
6 października (piątek)	14:00-16:00 Kawiarenka Seniora - Integracja przy wspólnym śpiewie - Piosenki Niepodległościowe, piosenki mojego życia	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2
9 października (poniedziałek)	16:00 Relaksacja przy dźwiękach instrumentów- Wstęp 7 zł	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
10 października (wtorek)	11:00-14:00 Indywidualne Porady Psychologa	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
10 października (wtorek)	11:30 -13:30 - Aktywny wtorek - Nordic Walking w ramach projektu „ W Harmonii z innymi- integracja, aktywizacja, budowanie relacji ”.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368

10 października (wtorek)	14:00 - 15:30 - Dyskusyjny Klub Książki "Podróżnicy w czasie"	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2
11 października (środa)	9:00 Integracja Klubów Seniora - Leśne grzybobranie	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
12 października (czwartek)	10:00- Trening Pamięci - grupa podstawowa 12:00- Trening Pamięci - grupa średniozaawansowana Leśny Trening Pamięci -dla obu grup o 10:00 Projekt „W Harmonii z innymi- integracja, aktywizacja, budowanie relacji”	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
12 października (czwartek)	14:00 - 15:30 - Mozaika niepodległości- moja historia. Zajęcia kreatywne, podczas których udamy się w podróż do wspomnień.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
13 października (piątek)	Indywidualne Doradztwo w zakresie oferty miasta skierowanej do seniorów, punktów pomocy prawnej, psychologicznej, wsparcie cyfrowe (obsługa smartfona, komputera), pomoc przy wypełnianiu wniosków i inne 10:00-10:30-11:00-11:30-12:00	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
13 października (piątek)	14:00-16:00 Integracja przy wspólnym śpiewie.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2
16 października (poniedziałek)	14:00 Integracyjny Trening Pamięci - Projekt „W Harmonii z innymi- integracja, aktywizacja, budowanie relacji”	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
16 października (poniedziałek)	16:00 Relaksacja przy dźwiękach instrumentów- Wstęp 7 zł.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
17 października (wtorek)	11:00-14:00 Indywidualne Porady Psychologa.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
19 października (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
19 października (czwartek)	14:00 - 15:30 - Mozaika niepodległości- moja historia. Zajęcia kreatywne, podczas których udamy się w podróż do wspomnień.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
20 października (piątek)	Indywidualne Doradztwo w zakresie oferty miasta skierowanej do seniorów, punktów pomocy prawnej, psychologicznej, wsparcie cyfrowe (obsługa smartfona, komputera), pomoc przy wypełnianiu wniosków i inne. 10:00-10:30-11:00-11:30-12:00	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
20 października (piątek)	14:00-16:00 Integracja przy wspólnym śpiewie.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2

23 października (poniedziałek)	16:00 Relaksacja przy dźwiękach instrumentów- Wstęp 7 zł	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
24 października (wtorek)	11:00-14:00 Indywidualne Porady Psychologa.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
24 października (wtorek)	11:30-13:30 - Aktywny wtorek - Pilates na Świeżym powietrzu. W ramach projektu „ W Harmonii z innymi- integracja, aktywizacja, budowanie relacji ”	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
26 października (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 października (czwartek)	13:30-16:00 Indywidualne Porady prawne.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
26 października (czwartek)	14:00 Warsztaty kreatywne- tworzenie naturalnych mydeł „ W Harmonii z innymi- integracja, aktywizacja, budowanie relacji ”	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
27 października (piątek)	14:00-16:00 Integracja przy wspólnym śpiewie.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2
30 października (poniedziałek)	16:00 Relaksacja przy dźwiękach instrumentów- Wstęp 7 zł	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
30 października (poniedziałek)	18:30 - 19:30 - Aktywny poniedziałek - Zdrowy kręgosłup. W ramach projektu „ W Harmonii z innymi- integracja, aktywizacja, budowanie relacji ”	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368
31 października (wtorek)	11:00-14:00 Indywidualne Porady Psychologa.	Centrum Seniora w Szczecinie ul. Bolesława Śmiałego 16/u2 Zapisy: Tel. 882 507 368