

OBCHODY DNI SENIORALNYCH 2024

1 GODS – Strefa Seniora

DATA	GODZ.	WYDARZENIE
19.09	12.00	Decoupage, warsztaty twórcze
20.09	11.00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację
23.09	15.30	Prelekcja na temat seksualności i przełamywania stereotypów

2 Miejska Biblioteka Publiczna

Biblioteka Centralna, ul. Kościuszki 17

19.09	17.00	Warsztaty genealogiczne
23.09	13.00	ArtSenior
24.09	17.00	Warsztaty notowania graficznego
25.09*	13.00	Kurs komputerowy dla Seniorów * i każda kolejna środa
25.09	13.00	Pierwsza pomoc cyfrowa dla Seniora
25.09	18.00	Forum Poezji
26.09	18.00	Agata Tuszyńska – spotkanie autorskie
30.09	17.00	Potańcówka dla Seniorów (do godz. 19.30)

Filia nr 5, ul. Perkoza 12

26.09	10.00	Spotkanie Klubu Seniora
28.09	11.00	Zajęcia teatralne dla Seniorów
2-30.09		Hiszpański temperament w literaturze.
2-30.09		Zamotane Babeczki. Pracownia kreatywna

Biblioforum, ul. Lipowa 1

26.09	11.00	Senior z pomysłami
-------	-------	--------------------

Filia nr 16, ul. Przedwiośnie 2

25.09	16.00	Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki
30.09	16.00	ZaGRAJmy w bingo

Filia nr 30, ul. Partyzantów 25

27.09	16.00 17.00	Tanecznym krokiem do biblioteki
-------	----------------	---------------------------------

Kawiarnia KAFO, ul. Siemieńskiego 14

19.09	18.00	Turniej Jednego Wiersza
-------	-------	-------------------------

Targ na Zielonym, ul. W. Pola 9

21.09	8.00	Wymiana książkowa (do godz. 12.00)
-------	------	------------------------------------

Filia nr 24, ul. Architektów 109

23.09	17.00	Kulturalnie i kreatywnie w Ostropie
-------	-------	-------------------------------------

3 Ośrodek Pomocy Społecznej

Siedziba Rady Dzielnic, ul Kopernika. 63 (ZSP nr 2, segment „A” niski parter)

23.09	10.30	Relaksacja przy kolorowaniu
-------	-------	-----------------------------

DDPS, ul. Kozielska 71

26.09	9.30	Warsztaty "Art Recykling"
-------	------	---------------------------

Szachta Sośnica

KAŻDY PONIEDZIAŁEK godz. 16.00

Warsztaty "Poniedziałkowy Rozruch": chodzenie z kijami, spacer i bieganie dla chętnych

SSK, ul. Skarbnika 3

KAŻDY WTOREK godz. 13.00

Warsztaty „Zumbastyczny Taniec Kreatywny” i „Sośnickie Kobudo”

KAŻDA ŚRODA godz. 11.00 i 15.00

Gry planszowe, szachy, karty, łamigłówki, tenis stołowy

KAŻDY CZWARTEK godz. 10.30

Warsztaty „Równoważni pospacerujemy, porozmawiajmy ”

4 Inne

24 września godz. 13.00

Nordic walking przy tężni (tel. 510 209 258).

28 września godz. 13.00-17.00

Miasteczko Zdrowia Seniora w CH „FORUM”: konsultacje zdrowotne, badania, prelekcje.

Bezpłatne zajęcia dla seniorów we wrześniu

Bezpłatne zajęcia w Reha360, ul. Toruńska 27 (zapisy: tel. 608 791 258).

- **poniedziałki godz. 10.00** – Senior Fitness
- **wtorki godz. 17.00** – Zajęcia FizjoBungee Therapy gimnastyka w odciążeniu (poziom podstawowy),
- **wtorki godz. 18.00** – Zajęcia FizjoBungee Therapy gimnastyka w odciążeniu (poziom zaawansowany)

Bezpłatne badania dla seniorów - 27 września

BM Quality Med. (ul. Kozielska 141d):

badanie znamion, przeglądy stomatologiczne, warsztaty „Jak dbać o jamę ustną” (zapisy: tel. 793 040 100)

Zniżki dla seniorów

Zniżki dla seniorów w MASPA Odnowa Biologiczna

(ul. Jana Pawła II 16) 9-30 września godz. 10.00-13.00

(zapisy: tel. 501 227 405):

- 20-30% zniżki na zabiegi: masaż twarzy, ciała, dłoni, stóp,
- przy zakupie pakietu zabiegowego, jeden zabieg **GRATIS**,
- bon upominkowy z **10% rabatem**.