

OBCHODY DNI SENIORALNYCH

1

GODS – Strefa Seniora

DATA	GODZ.	WYDARZENIE
9.09	14.00	Gry planszowe
10.09	16.15	Ćwiczenia ruchowe
11.09	13.00	Warsztaty filcowe
12.09	12.00	Warsztaty pobudzające wyobraźnię
13.09	11.00	Muzykoterapia
16.09	14.00	Plener malarski dla seniorów (Park Chopina)
17.09	12.00	Pokazowa lekcja języka włoskiego
18.09	14.30	Pokazowa lekcja języka angielskiego
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

9.09	13.00	ArtSenior
10.09	18.00	Stanisław Stawomir Nicieja – spotkanie autorskie
11.09	13.00	Pierwsza pomoc cyfrowa dla Seniora
13.09	18.00	Maciej Młynarczyk – spotkanie autorskie
14.09	10.00	Spacer historyczny po Gliwicach
17.09	18.00	Maria Paszyńska – spotkanie autorskie
18.09	16.30	Klub Pisarzy

DATA	GODZ.	WYDARZENIE
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

7.09	11.00	Zajęcia teatralne dla Seniorów (Filia nr 5, ul. Perkoza 12)
10.09*	11.00	Spotkanie Klubu brydżowego * oraz 12, 17, 19 i 26.09
12.09	10.00	Spotkanie Klubu Seniora
14.09	11.00	Zajęcia teatralne dla Seniorów
17.09	11.00	Spotkanie Babć
18.09	16.00	Klub Integracji
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

17.09	11.00	Bystry Senior
26.09	11.00	Senior z pomysłami

DATA	GODZ.	WYDARZENIE
Filia nr 16, ul. Przedwiośnie 2		
11.09	16.00	Pracownia Kreatywna – słoneczniki
25.09	16.00	Spotkanie Dyskusyjnego Klubu Książki
30.09	16.00	ZaGRAJmy w bingo
Filia nr 30, ul. Partyzantów 25		
11.09	17.00	Biblioteczny salonik rękodzieła
27.09	16.00 17.00	Tanecznym krokiem do biblioteki
Filia nr 7, ul. Junaków 4		
18.09	16.00	Pracownia kreatywna na Trynku
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

KS "Kodokan", ul. Szobiszowicka 27		
10.09	10.00	Gimnastyka dla seniora
17.09	10.00	Gimnastyka dla seniora
DD "Senior+" ul. Partyzantów 30		
11.09	10.00 12.00	Dzień Otwarty: zajęcia integracyjne/ muzykoterapia
Siedziba Rady Dzielnicy, ul. Kopernika 63 (ZSP nr 2, segment „A” niski parter)		
13.09	10.30	Trening pamięci
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, spacerzy i bieganie dla chętnych

SSK, ul. Skarbnika 3

KAŻDY WTOREK godz. 13.00

Warsztaty „Zumbastyczny Taniec Kreatywny” oraz „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, porozmawiamy”

4 Inne

- **Nordic walking przy tężni.** Trening prowadzi trenerka Julita Drzewiecka (**tel. 510 209 258**).

10, 17 i 24 września godz. 11.00

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

28 września godz. 13.00-17.00

- **Bezpłatne zajęcia dla seniorów we wrześniu 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),
- **18 września** – Warsztaty „Dlaczego warto być aktywnym na emeryturze?”.

- **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**

możliwość zakupu bonu upominkowego z **10% rabatem**