

Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

www.BydgoszczSeniorom.pl

18 czerwca, wtorek

- Zumba gold
8.00-9.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Gimnastyka – ćwiczenia usprawniające z elementami jogi
9.00-10.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Broniewskiego 1 (zapisy tel. 571 537 333)
- Bez stresu – zajęcia sportowe
9.00-10.30 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jarużyńska 9 (zapisy tel. 505 895 185)
- Warsztaty plastyczno – artystyczne
9.00-11.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 604 313 266)
- Disco Party - warsztaty taneczne
9.00-12.00 DPS "Promień Życia, ul. Łomżyńska 54 (wydarzenie otwarte)
- Damą być - warsztaty tworzenia biżuterii
10.00-14.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52 (zapisy tel. 510 265 200)
- Orowadzanie po głównej siedzibie EmCeKa
11:00 - 12: 00 start przy KASIE Emceka, ul. Marcinkowskiego 12-14
(zapisy mail: splot@mck-bydgoszcz.pl LUB na numer 52 325 55 45)
- Artystyczne wytchnienie – zajęcia plastyczne
11.00-12.30 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jarużyńska 9 (zapisy tel. 505 895 185)
- Planszówki, szachy, bingo, gry zręcznościowe i inne
11.00-13.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Broniewskiego 1
(zapisy tel. 571 537 333)
- Film "Bilet do rajju" - międzypokoleniowy seans filmowy
12.00-14.00 Fundacja Wiatrak, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Warsztaty z psychologiem
12.00-14.00 Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, ul. Jagiellońska 10
(zapisy tel. 664 631 470)
- Aranżacja przestrzeni domowej pod kontem niepełnosprawności - wykład
14.00-16.00 Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, ul. Jagiellońska 10
(zapisy tel. 664 631 470)
- Zumba - taneczno-muzyczne spotkanie dla seniorów
15.00-16.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 605 154 873)
- Zajęcia integracyjne z elementami arteterapii
15.00-18.00 Osiedlowe Centrum Seniora nad Kanalem, ul. Staroszkolna 10
- Medycyna naturalna i alternatywna – profilaktyka zdrowia
16.00-19.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52, Bydgoszcz
(zapisy tel. 510 265 200)



Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

www.BydgoszczSeniorom.pl

- Rekreacyjna baza wypadowa - spotkania o rekreacji, podróżach
16.15-17.15 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3
(wydarzenie otwarte)
- Zumba - taneczno-muzyczne spotkanie dla seniorów
16.30-17.30 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3
(zapisy tel. 605 154 873)
- Międzypokoleniowa zumba challenge
17.00-18.30 Fundacja Wiatrak, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Media społecznościowe - zajęcia z cyklu senior w sieci
17.00-19.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Broniewskiego 1
(wydarzenie otwarte)
- Złota Era: Powrót do lat '80 - tematyczna zabawa taneczna
17.00-20.00 Fundacja Bo Mamy Siebie, ul. Pomorska 1A (zapisy tel. 605 154 873)

