

Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

www.BydgoszczSeniorom.pl

20 czerwca, czwartek

- Ćwiczenia dłoni – zajęcia psychoruchowe
8.00-9.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Świat jogi
8.30-9.30 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jarużyńska 9 (zapisy tel. 505 895 185)
- Zdrowo jem, zdrowo żyję – spotkanie z dietetykiem
8.30-9.30 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jarużyńska 9 (zapisy tel. 505 895 185)
- Zajęcia komputerowe
9.00-10.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Dzień Olimpijski - rozgrywki sportowe z udziałem Olimpijczyków
9.00-12.00 Stowarzyszenie Akademia Mistrzów Sportu, DPS "Promień Życia, ul. Łomżyńska 54 (wydarzenie otwarte)
- Francja elegancja – kreatywne zajęcia integracyjne
9.00-12.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Broniewskiego 1 (tel. 571 537 333)
- Świat jogi
9.30-10.30 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Jarużyńska 9(zapisy tel. 505 895 185)
- Zajęcia komputerowe
10.00-11.00 Fundacja Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Lekcja języka hiszpańskiego
10.00-11.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 607 513 273)
- Grupowe ćwiczenia on-line na rotorach/rowerkach stacjonarnych
10.30-11.30 spotkanie on-line (więcej informacji tel. 664 631 470)
- Oprowadzania kuratorskie po wystawie w Galerii Wspólnej, "Słuchając ciszy" - wernisaż wystawy prac Jolanty Brejdał.
11.00 - 11.45 Galeria Wspólna ul. Batorego 1/3,
(zapisy splot@mck-bydgoszcz.pl, tel. 52 325 55 45)
- Zumba - tanecznie-muzyczne spotkanie dla seniorów
11.00-12.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (zapisy tel. 605 154 873)
- Grupowe ćwiczenia on-line górnych partii ciała przy pomocy hantli i taśm oporowych
11.30-12.30 Stowarzyszenie Wzajemnej Pomocy Flandria, spotkanie on-line
(więcej informacji tel. 664 631 470)
- Warsztaty z obsługi telefonów komórkowych i komputerów
12.00-15.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)
- Międzypokoleniowa zabawa z LEGO
12.00-18.00 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3 (wydarzenie otwarte)



Seniorada

tydzień międzypokoleniowy

www.BydgoszczSeniorom.pl

- Spacer po Ogrodzie Sensorycznym
14.00-16.00 Miejsce zbiórki: Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52
(wydarzenie otwarte)
- Film „Dekalog” Krzysztofa Kieślowskiego – pokaz filmowy połączony z prelekcją
14.00-16.30 Fundacja Bezpieczny Świat, ul. Dolina 35 (zapisy tel. 601 677 996)
- Zumba - taneczno-muzyczne spotkanie dla seniorów
15.00-16.30 Centrum Seniorów „Dworcowa 3”, ul. Dworcowa 3
(zapisy tel. 605 154 873)
- Manualna kawiarenka nad Kanałem Bydgoskim
15.00-18.00 Osiedlowe Centrum Seniora nad Kanałem, ul. Staroszkolna 10
(zapisy tel. 693 765 075)
- Gry i zabawy integracyjne oraz kawiarenka seniora
16.00-19.00 Osiedlowe Centrum Seniora, ul. Karpacka 52
(zapisy tel. 510 265 200)
- Międzypokoleniowe rozgrywki planszówkowe
16.30-18.30 Fundacja Wiatrak, ul. Bołtucia 7 (zapisy tel. 509 600 149)
- Oczeplinowy Bal Seniorów - tematyczna zabawa taneczna
17.00-20.00 Fundacja Bo Mamy Siebie, ul. Pomorska 1A
(zapisy tel. 605 154 873)
- Seans filmowy
19.00-21.00 Osiedlowe Centrum Seniora, Kino Jeremi, ul. Fieldorfa Nila 13,
(zapisy tel. 505 895 185)

