

Egészségmegőrző torna

Városi Sportszarnok 21-es számú földszinti edzőterem (Temesvári krt. 33.) kedd 19,00-20,00, péntek 17,00-18,00, vezeti: **Mara Péter**

Torna, minden szerdán a Senior Centerben **8,00-9,00, 9,00-10,00** **Gazdagh Magdolna** gyógytornász vezetésével

Minden kedden „Tegy 10000 lépést az egészségedért” séták Szegeden, Fövényes András vezetésével.



02. szerda

14,00-16,00 Ezüstévek Nyugdíjas Egyesület
15,00 **Idősek Akadémiája**

A lézer használata a gyógyításban



Előadó: **Prof. Dr. Hopp Béla**,
tanszékvezető egyetemi tanár

03. csütörtök

10,00 Dankó Pista Nótakórus
14,30 Tisza-parti Cukorbetegek
Egyesülete

16,00 A természet kimeríthetetlen
gazdagsága és a tudomány végtelen lehetősége
Tóbiás Attila természetgyógyász előadása

04. péntek

10,00 Fénysugár Medicina a
Megváltozott Munkaképességükért Egyesület
14,00 Szeged Felsővárosi „Virágzó
Nefelejcs” Nyugdíjas Klub

07. hétfő

9,00-11,00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas
Fotó Kör
14,00 „Legyél a barátom” Nyugdíjas
Klub
14,00 Rókusi Nyugdíjas Klub

09. szerda

8,00-9,00, 9,00-10,00 Torna
12,30 Magyar Vöröskereszt Nyugdíjas
Klubja

14,00-16,00 Ezüstévek Nyugdíjas Egyesület

10. csütörtök

**12,00-16,00 Egyenlő bánásmód ingyenes
ügyfélfogadás**

14,00-16,00 Dankó Pista Nótakórus

14,00 Agóra
„Fiatalok az idősekért” című
informatikai projekt záró rendezvény

14. hétfő

9,00-11,00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas
Fotó Kör

15. kedd

10,00 Óvodák Nyugdíjas Egyesülete

14,00 Hóvirág Népdalkör



16. szerda

8,00-9,00, 9,00-10,00 Torna
11,00 **Egészségkárosodással a munka
világában konferencia,**
a tolerancia nemzetközi napja alkalmából

Fénysugár Medicina a Megváltozott
Munkaképességükért Egyesület

14,00-16,00 Ezüstévek Nyugdíjas Egyesület

15,00 Idősek Akadémiája

Az idős gondozás helyzete
Előadó: **dr. Lajkó Dóra**,
egyetemi adjunktus

17. csütörtök

9,00 Dankó Pista Nótakórus
14,00 **Diabétesz világnap**

18. péntek

9,00-
14,00 **Klubvezetői értekezlet**
Szeged Felsővárosi „Virágzó
Nefelejcs” Nyugdíjas Klub

21. hétfő

9,00 Nyugdíjas Egérpadtársak
Szervezete
9,00-11,00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas
Fotó Kör
14,00 „Legyél a barátom” Nyugdíjas
Klub

22. kedd

9,00 Rókusi Nyugdíjas Klub
10,00 Hóvirág Népdalkör
13,00 Postások Szegedi Nyugdíjas
Egyesület

23. szerda

8,00-9,00, 9,00-10,00 Torna
12,30 Magyar Vöröskereszt Nyugdíjas
Klubja
14,00 Ezüstévek Nyugdíjas Egyesület

24. csütörtök

14,00 Dankó Pista Nótakórus
Nótával az egészségünkért

25. péntek

16,00 „Legyél a barátom” Nyugdíjas
Klub

28. hétfő

9,00-11,00 **Nap-Fény Senior Nyugdíjas
Fotó Kör** 29. kedd

29. kedd

14,00-16,00 Hóvirág Népdalkör

30. szerda

8,00-9,00, 9,00-10,00 Torna



14,00-16,00 Ezüstévek Nyugdíjas Egyesület

Senior Center

6724 Szeged, Eszperantó u. 1.

Tel.: 62/648-132

seniorcenter@indamail.hu

www.seniorcenter.hu

www.facebook.com/seniorcenterszeged

Nyitva tartás:

hétfőtől - péntekig

8,00 – 16,00 óra



A Senior Center Idősek Közösségi Központjában működő klubok:

Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület,

elnök: Fábián Ferenc, fabula75@t-online.hu

Dr. Kikli Tivadar Magyaránótaszerzők és Énekesek Dél-magyarországi Egyesülete, dr.

Majzik István dr.majzik.istvan@gmail.com

Ezüst Évek Nyugdíjas Egyesület, elnök:

Pelesz András, peleszandras@gmail.com

Fénysugár Medicina a Megváltozott Munkaképességűekért Egyesület, Vaskóné

Kiss Éva, fenysugar.medicina@gmail.com

„Legyél a barátom” Nyugdíjas Klub, elnök:

Sarnyai Istvánné, tovisrozsa56@gmail.com

Magyar Vöröskereszt Csongrád Megyei Szervezete, klubvezető: Sándor Istvánné,

sandorrozsa55@gmail.com

Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotókör

Egyesület, elnök: Szabó Edit,

napfenyfotoszeged@gmail.com

Nyugdíjas Egérpadtársak Szervezete,

elnök: Csányi Mihályné,

zsokacsanyi@gmail.com

Óvodák Nyugdíjas Egyesülete, Koszó Mihály

Lászlóné laszlonekoszo@gmail.com

Postások Szegedi Nyugdíjas Egyesület, Molnár

Sándor Andrásné, mokamama1949@gmail.com

Rókusi Nyugdíjas Klub, elnök:

Varga Ferencné, vargane48@t-online.hu

Szeged Felsővárosi „Virágzó Nefelejcs”

Nyugdíjas Klub, elnök: Péterné Szabó Irén,

irke51@freemail.hu

Szeged Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör

elnök: Hajagos Istvánné

Tisza-parti Cukorbetegek Egyesülete,

elnök: Berki Viola tisza.diab@gmail.com

Jeles napok:

NOVEMBER 1. MINDENSZENTEK NAPJA

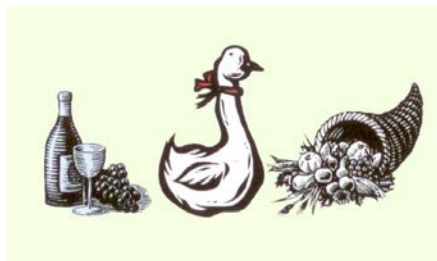
NOVEMBER 2. HALOTTAK NAPJA

NOVEMBER 11. MÁRTON NAPJA

NOVEMBER 19. ERZSÉBET NAPJA

NOVEMBER 25. KATALIN NAPJA

NOVEMBER 30. ANDRÁS NAPJA



2016. november

programfüzet

Kányádi Sándor: November

Nyugaton, keleten
vörös az ég alja.
Régről nem kelepel
kéményen a gólya.

Csóka- s varjúsereg
lepi el a fákat,
véget a szél se vet
a nagy csárogásnak.

Pedig fúj, ahogyan
fújni tud november,
birkózik a csupasz
hegyekkel, vizekkel.

Bömböl a szél, süvölt,
dühében már jajgat:
túlcsárogják dühét

