

Egészségmegőrző torna: Városi Sportcsarnok 21. sz. földszinti edzőterem (Temesvári krt. 33.) kedd 19:00-20:00-ig, péntek 17:00-18:00-ig. Vezető: **Mara Péter.**

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

Szeniortánc: minden héten egy alkalommal **Tyukász Brigitta** gyógytornász -fizioterapeuta, szeniortánc – oktató vezetésével

„Tégy 10000 lépést az egészség megőrzéséért!” - **városi séta** változó helyszíneken **Fővényes András** vezetésével.

Senior Linedance (sörtánc): minden kedden 10:30-tól **Molnár Tímea** - a Senior Linedance Mozgásprogram kidolgozójának – vezetésével a Senior Centerben.

(A torna- és táncoktatók elérhetősége felől, valamint a séta aktuális helyszínéről érdeklődni lehet a Senior Center elérhetőségein.)



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: Horváth Józsefné fmagda50@gmail.com
Dr. Kikli Tivadar Magyaróttaszerzők és Énekesek Dél-magyarországi Egyesülete, dr. Majzik István
dr.majzik.istvan@gmail.com

Fénysugár Medicina a Megváltozott Munkaképességűekért Egyesület, elnök: 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 Fotóklub Egyesület,
elnök: Szabó Edit

nap.feny.fotokor.egyesulet@gmail.com
Nyugdíjas Egérpadtársak Szervezete,
elnök: Csányi Mihályné zsokacsanyi@gmail.com
Óvodák Nyugdíjas Egyesülete, elnök: Kószó Mihály
Lászlóné laszlonekozso@gmail.com

Postások Szegedi Nyugdíjas Egyesülete,
elnök: Molnár Sándor Andrásné,
mokamama1949@gmail.com
Rókusi Nyugdíjas Klub,
elnök: Sikula Szabolcs 473-263

Szeged Felsővárosi „Virágzó Nefelejcs” Nyugdíjas Klub, elnök: Péterné Szabó Irén, irke51@freemail.hu
Szegedi Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör
elnök: Hajagos Istvánné, hoviragos2013@gmail.com
Tisza-parti Cukorbeteg Egyesülete,
elnök: Nagy Ildikó
tiszaparticukorbeteg@gmail.com

OKTÓBER

MINDSZENT HAVA

ŐSZHÓ

MAGVETŐ HAVA

FÖLDANYA HAVA



2019. október
programfüzet

Radnóti Miklós: Október

*Hűvös arany szél lobog,
leülnek a vándorok.
Kamra mélyén egér rág,
aranylik fenn a faág.
Minden aransárga itt,
csapzott sárga zászlait
eldobni még nem meri,
hát lengeti a tengeri.*



1. kedd

9:00 Seniortánc
10:30 Senior Linedance Timivel (sortánc)

15:30 IDŐSEK NAPI GÁLA
Kitüntetések átadása a
SZEGEDI NEMZETI SZÍNHÁZBAN

2. szerda

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna
10:00 Senior Atléták Klubja
14:00 SZMJV Nyugdíjas Egyesület
(Idősek Napja)

3. csütörtök

14:00 Tisza-parti Cukorbeteg
Egyesülete
14:00 Dankó Pista Nóta Kórus
Nyugdíjas Egyesület
14:00 Magyar Vöröskereszt Csongrád
Megyei Szervezete

4. péntek

10:00 Fénysugár Medicina Egyesület
14:00 Szeged Felsővárosi „Virágzó
Nefejejs” Nyugdíjas Klub

7. hétfő

9:00 Nap-Fény Fotókör
14:00 Rókusi Nyugdíjas Klub
14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör
15:00 „Tégy 10000 lépést az egészség
megőrzéséért!”

8. kedd

9:00 Seniortánc
10:30 Senior Linedance Timivel (sortánc)
15:00 Idősek Akadémiája



**„Ledülött a szénaboglya
teteje...” Szeged környéki falvak
tradicionális tánckultúrája**
**Előadó: Dr. Varga Sándor
adjunktus**

9. szerda

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna
10:00 Senior Atléták Klubja

14. hétfő

9:00 Nap-Fény Fotókör
14:00 Legyél a barátom! Nyugdíjas
Klub

15. kedd

9:00 Seniortánc
10:30 Senior Linedance Timivel (sortánc)
14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör
15:00 „Tégy 10000 lépést az egészség
megőrzéséért!”

16. szerda

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna
15:00 Idősek Akadémiája



A szegedi Dóm és a tér üzenete
Előadó: Dr. Horváth Gábor,
főiskolai docens, Egyháztörténelmi
Tanszék, tanszékvezető

17. csütörtök

9:00 Postások Szegedi Nyugdíjas
Egyesületet
9:00-13:00 Egyenlő Bánásmód Hatóság
Ingyenes jogi tanácsadás
Dr. Kiss Éva
14:00 Magyar Vöröskereszt Csongrád
Megyei Szervezete

18. péntek

9:00 Klubvezetői értekezlet
14:00 Szeged Felsővárosi „Virágzó
Nefejejs” Nyugdíjas Klub

21. hétfő

9:00 Nap-Fény Fotókör

22. kedd

9:00 Seniortánc
10:30 Senior Linedance Timivel (sortánc)
9:00 Rókusi Nyugdíjas Klub
14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör
14:00 „Tégy 10000 lépést az egészség
megőrzéséért!”

23. szerda**28. hétfő**

9:00 Nap-Fény Fotókör
14:00 Legyél a barátom! Nyugdíjas
Klub

29. kedd

9:00 Seniortánc
10:30 Senior Linedance Timivel (sortánc)
14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör
15:00 „Tégy 10000 lépést az egészség
megőrzéséért!”

30. szerda

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna
15:00 Idősek Akadémiája



„Városunk az 1800-as években”
Előadó: Dr. Tóth István
történész, a Móra Ferenc
Múzeum történelmi osztályvezetője

31. csütörtök

14:00 Magyar Vöröskereszt Csongrád
Megyei Szervezete

