

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

„Tegy 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 Magyarótászerzők 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 tovisrozsza56@gmail.com

Magyar Vöröskereszt Csongrád Megyei Szervezete,

klubvezető: Sándor Istvánné sandorrozsza55@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 laszlonkoszo@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

JANUÁR

BOLDOGASSZONY HAVA

TÉLHÓ

FERGETEG HAVA



2020. január programfüzet

Kányádi Sándor:
Csendes pohárköszöntő újév reggelén

*Nem kívánok senkinek se
különösebben nagy dolgot.
Mindenki, amennyire tud,
legyen boldog.*

*Érje el, ki mit szeretne,
s ha elérte, többre vágyjon,
s megint többre. Tiszta szívből
ezt kívánom.*

*Szaporodjon ez az ország
Emberségbe', hitbe', kedvbe',
s ki honnan jött, soha soha
ne feledje.*

*Mert míg tudod, ki vagy, mért vagy,
vissza nem fognak a kátyúk...
A többit majd apródonként
megcsináljuk.*

*Végül pedig azt kívánom,
legyen béke. –*

*Gyönyörködjünk még sokáig
a lehulló hópihébe'!*

2020. január

6. Hétfő

14:00 Legyél a Barátom! Nyugdíjas Klub

7. Kedd

8:00 Senior Linedance Timivel (sortánc)
9:00 Seniortánc



8. Szerda

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna

9. Csütörtök

9:00-13:00 *Egyenlő Bánásmód Hatóság
ingyenes jogi tanácsadás
Dr Kiss Éva*

14:00 Tisza-parti Cukorbetegség Egyesülete

14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

10. Péntek

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

13. Hétfő

9:00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotóköri Egyesület

14. Kedd

8:00 Senior Linedance Timivel (sortánc)



9:00 Seniortánc

15. Szerda

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna

16. Csütörtök

14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

17. Péntek

9:00

Klubvezetői Értekezlet

14:00

**Dr. Kikli Tivadar
Magyarnótaszerzők és Énekesek
Dél-magyarországi Egyesülete**

20. Hétfő

9:00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotóköri Egyesület

14:00 Legyél a Barátom! Nyugdíjas Klub

21. Kedd

8:00 Senior Linedance Timivel (sortánc)
9:00 Seniortánc

22. Szerda

8:00 -9.00 és 9.00-10.00 Torna



23. Csütörtök

14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

24. Péntek

14:00 Szeged Felsővárosi „Virágzó Nefelejcs” Nyugdíjas Klub

27. Hétfő

9:00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotóköri Egyesület

28. Kedd

8:00 Senior Linedance Timivel (sortánc)
9:00 Seniortánc

29. Szerda

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna



15:00

**IDŐSEK AKADÉMIÁJA
Nosztalgia élőzenével**

30. Csütörtök

14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

