

**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**.

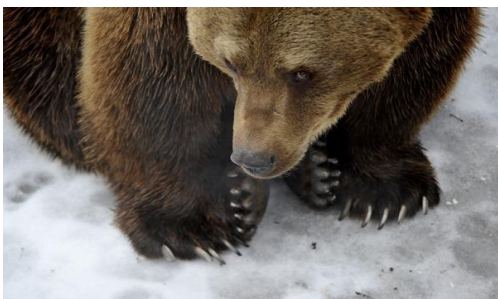
**Torna:** minden szerdán a Senior Centerben 8:00-9:00, 9:00-10:00 **Gazdagh Magdolna** gyógytornász vezetésével.

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

„Tégy 10000 lépést az egészséged 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.)



„Dirmeg-dörmög a medve, nincsen neki jó kedve?”  
Ha enyhe az idő február másodikán, sokáig elhúzódik a tél.

### Senior Center

6724 Szeged, Eszperantó u. 1.

Tel.: 62/648-132

[seniorcenter@indamail.hu](mailto:seniorcenter@indamail.hu)

[www.seniorcenter.hu](http://www.seniorcenter.hu)

[www.facebook.com/seniorcenterszeged](https://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](mailto:fmagda50@gmail.com)

**Dr. Kikli Tivadar Magyarnótaszerzők és Énekesek**

**Dél-magyarországi Egyesülete**, dr. Majzik István

[dr.majzik.istvan@gmail.com](mailto:dr.majzik.istvan@gmail.com)

**Fénysugár Medicina a Megváltozott**

**Munkaképességükért Egyesület**, elnök:

Vaskóné Kiss Éva [fenysugar.medicina@gmail.com](mailto:fenysugar.medicina@gmail.com)

„**Legyél a barátom**” Nyugdíjas Klub, elnök:

Sarnyai Istvánné [tovisrozsa56@gmail.com](mailto:tovisrozsa56@gmail.com)

**Magyar Vöröskereszt Csongrád Megyei Szervezete**,

klubvezető: Sándor Istvánné [sandorrozsa55@gmail.com](mailto:sandorrozsa55@gmail.com)

**Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotóklub Egyesület**, elnök:

Szabó Edit [nap.feny.fotokor.egyesulet@gmail.com](mailto:nap.feny.fotokor.egyesulet@gmail.com)

**Nyugdíjas Egérpadtársak Szervezete**,

elnök: Csányi Mihályné [zsokacsanyi@gmail.com](mailto:zsokacsanyi@gmail.com)

**Óvodák Nyugdíjas Egyesülete**, elnök:

Kószó Mihály Lászlóné [laszlonekoszo@gmail.com](mailto:laszlonekoszo@gmail.com)

**Postások Szegedi Nyugdíjas Egyesülete**, elnök: Molnár

Sándor Andrásné, [mokamama1949@gmail.com](mailto:mokamama1949@gmail.com)

**Rókusi Nyugdíjas Klub**,

elnök: Sikula Szabolcs 473-263

**Szeged Felsővárosi „Virágzó Nefelejcs” Nyugdíjas**

**Klub**, elnök: Péterné Szabó Irén, [irke51@freemail.hu](mailto:irke51@freemail.hu)

**Szegedi Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör**

elnök: Hajagos Istvánné, [hoviragos2013@gmail.com](mailto:hoviragos2013@gmail.com)

**Tisza-parti Cukorbeteg Egyesülete**,

elnök: Nagy Ildikó [tiszaparticukorbetegek@gmail.com](mailto:tiszaparticukorbetegek@gmail.com)

### FEBRUÁR

BÖJTÉLŐ HAVA

TÉLUTÓ

JÉGBONTÓ HAVA



### 2020. február programfüzet

#### Magyar népi mondóka - február

*Gyertyaszentelő melege*

*Sok hó s jégnek előjele,*

*Gyertyaszentelő hidege*

*Kora tavasznak előhírnöke.*

*Jeget olvaszt Mátyás, hogyha talál,  
S ha nem talál, akkor bizony csinál.*

*Ha derűs a Román napja,*

*Ég áldását bőven adja.*



### 3. Hétfő

9:00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotóköri Egyesület  
14:00 Legyél a Barátom! Nyugdíjas Klub

### 4. Kedd

8:00 Senior Linedance Timivel (sortánc)



9:00 Seniortánc  
14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör

### 5. Szerda

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna  
10:00-12:00 Senior Atléták

### 6. Csütörtök

9:00-13:00 **Egyenlő Bánásmód Hatóság ingyenes jogi tanácsadás**  
**Dr Kiss Éva**  
10:00-12:00 **Bűnmegelőzés és baleset-megelőzési előadás**  
14:00 Tisza-parti Cukorbeteg Egyszülete  
14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

### 7. Péntek

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

### 10. Hétfő

9:00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotóköri Egyesület  
14:00 Rókusi Nyugdíjas Klub

### 11. Kedd

8:00 Senior Linedance Timivel (sortánc)  
9:00 Seniortánc  
14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör

### 12. Szerda

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna  
13:00 Magyar Vöröskereszt Csongrád Megyei Szervezete

### 15:00

**IDŐSEK AKADÉMIAJA**  
**Nosztalgia élőzenével**  
**Ács György és Vendégei**  
**Lappföldtől a Kanári-szigetekig**



### 13. Csütörtök

14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

### 14. Péntek

14:00 Dr. Kikli Tivadar Magyaránótászerzők és Énekesek Dél-magyarországi Egyesülete

### 17. Hétfő

9:00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotóköri Egyesület  
14:00 Legyél a Barátom! Nyugdíjas Klub

### 18. Kedd

8:00 Senior Linedance Timivel (sortánc)  
9:00 Seniortánc  
14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör

### XIV. NYUGDÍJAS BÁL



február 18. (kedd) 17-23 óráig  
az IH rendezvényközpontban  
**Nyitótánc: PAVANE**  
**Táncegyüttes**  
**Élőzene: Gera Fivérek**  
**Tombola, értékes tombolatárgyakkal**  
(Jegyek csak a klubvezetőknél igényelhetők!)

### 19. Szerda

8:00 -9.00 és 9.00-10.00 Torna



### 20. Csütörtök

14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

### 24. Péntek

9:00 **Klubvezetői Értekezlet**  
14:00 Szeged Felsővárosi „Virágzó Nefelejcs” Nyugdíjas Klub

### 24. Hétfő

9:00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotóköri Egyesület

### 25. Kedd

8:00 Senior Linedance Timivel (sortánc)  
9:00 Seniortánc  
9:00 Rókusi Nyugdíjas Klub  
14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör

### 26. Szerda

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna  
13:00 Magyar Vöröskereszt Csongrád Megyei Szervezete

### 15:00

**IDŐSEK AKADÉMIAJA**  
**Nosztalgia élőzenével**  
**Háry Ferenc**  
**Zene három műszakban**



### 27. Csütörtök

9:00 Postások Szegedi Nyugdíjas Egyesülete  
13:30 Óvodák Nyugdíjas Egyesülete  
Farsang  
14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület