

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

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

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

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

(A torna- és táncoktatók elérhetősége felől érdeklődni lehet a Senior Center elérhetőségein.)



Népi megfigyelés:

Ha Sándor, József és Benedek napokon süt a nap, akkor hosszú, meleg nyár várható, ha nem süt, akkor hosszú, lucskos ősz lesz.

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 Magyarnótaszerzők és Énekesek

Dél-magyarországi Egyesülete, Polgár Gábor

polgar.gabor.karoly@t-online.hu

Fénysugár Medicina a Megváltozott

Munkaképességükért 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:

Dr. Csurgó Edit csurgoedit@gmail.com

Nyugdíjas Egérvadászok Szervezete,

elnök: Csányi Mihályné zsokacsanyi@gmail.com

Óvodák Nyugdíjas Egyesülete, elnök:

Kószó Mihály Lászlóné laszlonekoszo@gmail.com

Postások Szegedi Nyugdíjas Egyesülete, elnök: Molnár

Sándor Andrásné, mokamama1949@gmail.com

Rókusi Nyugdíjas Klub,

elnök: Bódi Terézia terzia.bdi531@gmail.com

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

MÁRCIUS

BÖJTMÁS HAVA

TAVASZELŐ

KIKELET HAVA



2020. március
programfüzet

Simon Emil:

Hónapok

*"Március melege patakokat ébreszt,
erdők vad homályát szoktatja a fényhez.
Szelíd ibolyákkal jelöli az ösvényt,
melyen víg tavaszunk elindulhat tüstént."*



2. Hétfő

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

3. Kedd

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



4. Szerda

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna

5. Csütörtök

9:00-13:00 **Egyenlő Bánásmód Hatóság ingyenes jogi tanácsadás**
Dr Kiss Éva
14:00 Tisza-parti Cukorbetegségi Egyesülete
14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

6. Péntek

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

9. Hétfő

9:00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotóklub Egyesület

Nőnap Gálaműsor
A Szegedi Községi Tanács és a Senior Center szervezésében
2020. március 9. 16:00
IH Rendezvényközpont

Fellépők:
Kónya Krisztina
Gömöri Krisztián
Szélpál Szilveszter
A Szegedi Nemzeti Színház művészei

NŐNAPI GÁLA

15 órákor az
IH Rendezvényközpontban

Fellépnek a Szegedi Nemzeti Színház művészei:

Kónya Krisztina
Gömöri Krisztián
Szélpál Szilveszter

10. Kedd

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

11. Szerda

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna
13:00 Magyar Vöröskereszt Csongrád Megyei Szervezete
15:00 **IDŐSEK AKADÉMIÁJA**



Nosztalgia élőzenével

Fellép Dr. Polgár Gyula

Az előadás címe: Külföldi utazásaim

Beszélgetőtárs: Sári Zsuzsa



12. Csütörtök

14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

13. Péntek

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

16. Hétfő

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

17. Kedd

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



18. Szerda

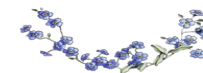
8:00 -9.00 és 9.00-10.00 Torna
17:00 Szegedi Senior Harmonikások Egyesülete

19. Csütörtök

14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

20. Péntek

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



23. Hétfő

9:00 Nyugdíjas Egérpadtársak Szervezete
9:00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotóklub Egyesület

24. Kedd

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

25. Szerda

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

15:00

IDŐSEK AKADÉMIÁJA

Nosztalgia élőzenével

Dorogi György

Beszélgetőtárs: Sári Zsuzsa



26. Csütörtök

9:00 Postások Szegedi Nyugdíjas Egyesülete
14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

30. Hétfő

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

31. Kedd

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