

**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 **Gazdagh Magdolna** gyógytornász vezetésével.

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

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

**Szarkányhajó edzések:** minden hétfőn 16 órától a Partfürdőn **Polgár Gábor** szervezésében.

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



#### Népi megfigyelések:

- ha július nem fűz, szeptembernek nem lesz mit ennie
- Sarlós Boldogasszony napi eső Lőrinc-napig tart
- ha Mária-Magdolna napján (július 22.) szép az idő, jót tesz, ha rossz, úgy ártalmas
- ha Anna (július 26.) napján a hangyák bolyokat készítenek, úgy csapadékos tél lesz
- Ernő napi (július 31.) eső langyos telet hoz

#### 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 óráig

#### A Senior Center Idősek Közösségi Központjában működő klubok:

**Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület**, elnök:

Beke Mátyás [bekematyi@gmail.com](mailto:bekematyi@gmail.com)

**Dr. Kikli Tivadar Magyaránótaszerzők és Énekesek**

**Dél-magyarországi Egyesülete**, Polgár Gábor

[polgar.gabor.karoly@t-online.hu](mailto:polgar.gabor.karoly@t-online.hu)

**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:

Dr. Csurgó Edit [csurgoedit@gmail.com](mailto:csurgoedit@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: Bódi Terézia [terzia.bdi531@gmail.com](mailto:terzia.bdi531@gmail.com)

**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 [tiszaparticukorbeteg@gmail.com](mailto:tiszaparticukorbeteg@gmail.com)



**2020. július**  
programfüzet

**Radnóti Miklós: Naptár**  
Július

*Düh csikarja fenn a felhőt,  
fintorog.*

*Nedves hajjal futkároznak  
mezéltábas záporok.*

*Elfáradnak, földbe bűnak,  
este lett.*

*Tisztatestű hőség ül a  
fényesarcú fák felett.*



JÚLIUS  
SZENT JAKAB HAVA  
NYÁRHÓ  
ARATÁS HAVA

**1. Szerda**

13:00 Magyar Vöröskereszt Csongrád Megyei Szervezete

15:00 **IDŐSEK AKADÉMIAJA**



*Nosztalgia élőzenével*

**Fellép: Dorogi György**

Beszélgetőtárs: Sári Zsuzsa

**2. Csütörtök**

14:00 Tisza-parti Cukorbetegség Egyesülete

14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

**3. Péntek**

13:00 Szegedi Alsóvárosi Kórus Nyugdíjasok Egyesülete

**6. Hétfő**

9:00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotókör Egyesület

14:00 Legyél a Barátom! Nyugdíjas Klub

**7. Kedd**

8:00 Senior Linedance Timivel (sortánc)

9:00 Szenior Örömtánc

14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör

**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 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

**10. Péntek**

13:00 Szegedi Alsóvárosi Kórus Nyugdíjasok Egyesülete

16:00 Szegedi Senior Harmonikások Egyesülete

**13. Hétfő**

9:00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotókör Egyesület

**14. Kedd**

8:00 Senior Linedance Timivel (sortánc)

9:00 Szenior Örömtánc

14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör

**15. Szerda**

8:00 -9.00 és 9.00-10.00 Torna

13:00 Magyar Vöröskereszt Csongrád Megyei Szervezete

13:30 **Egészségügyi szűrővizsgálatok ajánlása (prezentáció)**

15:00 **IDŐSEK AKADÉMIAJA**



*Nosztalgia élőzenével*

**Fellép: Dr. Csanádi Lajos**

Beszélgetőtárs: Dr. Antal Anikó

**16. Csütörtök**

14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

**17. Péntek**

13:00 Szegedi Alsóvárosi Kórus Nyugdíjasok Egyesülete

**20. Hétfő**

9:00 Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotókör Egyesület

14:00 Legyél a Barátom! Nyugdíjas Klub

**21. Kedd**

8:00 Senior Linedance Timivel (sortánc)

9:00 Szenior Örömtánc

14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör

**22. Szerda**

8:00-9:00 és 9:00-10:00 Torna

**23. Csütörtök**

14:00 Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

**24. Péntek**

9:00

13:00

14:00

**Klubvezetői értekezlet**

Szegedi Alsóvárosi Kórus

Nyugdíjasok Egyesülete

Szeged Felsővárosi Virágzó Nefelejcs Nyugdíjas Klub

**27. Hétfő**

9:00

Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotókör Egyesület

**28. Kedd**

8:00

9:00

14:00

Senior Linedance Timivel (sortánc)

Szenior Örömtánc

Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör

**29. Szerda**

8:00 -9.00 és 9.00-10.00 Torna

13:00 Magyar Vöröskereszt Csongrád Megyei Szervezete

15:00 **IDŐSEK AKADÉMIAJA**



*Nosztalgia élőzenével*

**Fellép: Mózes János**

Beszélgetőtárs: Kiss Ernő

**30. Csütörtök**

9:00

14:00

Postások Szegedi Nyugdíjas Egyesülete

Dankó Pista Nóta Kórus Nyugdíjas Egyesület

**31. Péntek**

13:00

Szegedi Alsóvárosi Kórus Nyugdíjasok Egyesülete

