

**Egészségmegőrző torna:** Városi Sportcsarnok 21. sz. földszinti edzőterem (Temesvári krt. 33.) szerdán 18 órától, pénteken 19 órától. Vezeti: **Mara Péter**.

**Rekreációs torna:** minden szerdán 8 és 9 órától a Senior Centerben **Gazdagh Magdolna** gyógytornász vezetésével.

**Szenior Örömtánc:** Minden kedden 9 órától Vezeti **Tyukász Brigitta**.

**Senior Linedance KEZDŐ.** Várjuk szeretettel az újonnan csatlakozókat keddenként 8 órakor! **Molnár Tímea** - a Senior Linedance Mozgásprogram kidolgozójának vezetésével a Senior Centerben.

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



#### **Népi megfigyelések:**

- ha októberben a hónap elején sok csillag esik, úgy szép idő lesz
- az októberi zivatar szeszélyes telet jelent
- sok októberi eső, termékeny eső, vagy sok októberi eső, sok decemberi szél
- ha meleg október hónapja, hideg lesz a február
- ha októberben fagy és szél van, úgy január hónapja enyhe lesz

#### **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 Máttyás +36-30/935-4501, [bekematyi@gmail.com](mailto:bekematyi@gmail.com)

**Dr. Kikli Tivadar Magyaránótaszerzők és Énekesek Dél-magyarországi Egyesülete**, Polgár Gábor +36-70/513-9801, [polgar.gabor.karoly@t-online.hu](mailto:polgar.gabor.karoly@t-online.hu)

**Fénysugár Medicina a Megváltozott Munkaképességűekért Egyesület**, elnök: Vaskóné Kiss Éva +36-30/831-1843

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

**„Legyél a barátom” Nyugdíjas Klub**, elnök: Sarnyai Istvánné +36-70/275-2454, [tovisrozsza56@gmail.com](mailto:tovisrozsza56@gmail.com)

**Magyar Vöröskereszt Csongrád Megyei Szervezete**, klubvezető: Sándor Istvánné +36-20/961-6354, [sandorrozsza55@gmail.com](mailto:sandorrozsza55@gmail.com)

**Nap-Fény Senior Nyugdíjas Fotókör Egyesület**, elnök: Dr. Csurgó Edit +36-30/791-3831, [csurgoedit@gmail.com](mailto:csurgoedit@gmail.com)

**Nyugdíjas Egérpadtársak Szervezete**, elnök: Csányi Mihályné +36-20/448-0990, [zsokacsanyi@gmail.com](mailto:zsokacsanyi@gmail.com)

**Óvodák Nyugdíjas Egyesülete**, elnök: Kószó Mihály Lászlóné +36-70/281-3885, [laszlonekoszo@gmail.com](mailto:laszlonekoszo@gmail.com)

**Postások Szegedi Nyugdíjas Egyesülete**, elnök: Molnár Sándor Andrásné +36-70/949-1700, [mokamama1949@gmail.com](mailto:mokamama1949@gmail.com)

**Rókusi Nyugdíjas Klub**, elnök: Bódi Terézia +36-70/376-6660, [terzia.bdi531@gmail.com](mailto:terzia.bdi531@gmail.com)

**Szeged Felsővárosi „Virágzó Nefelejcs” Nyugdíjas Klub**, elnök: Péterné Szabó Irén +36-70/422-4291, [peterneszabo51@gmail.com](mailto:peterneszabo51@gmail.com)

**Szegedi Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör**, elnök: Hajagos Istvánné +36-30/597-1611, [hoviragos2013@gmail.com](mailto:hoviragos2013@gmail.com)

**Tisza-parti Cukorbeteg Egyesülete**, elnök: Nagy Ildikó +36-70/509-6146, [tiszaparticukorbeteg@gmail.com](mailto:tiszaparticukorbeteg@gmail.com)



**2020. október**  
programfüzet

### **Radnóti Miklós: Október**

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



## 1. Csütörtök



Az Idősek Napi Kitüntetések az IH Rendezvényközpontban kerülnek átadásra, melyet a Városi Televízió egy későbbi időpontban fog műsorra tűzni. Valamint a Senior Center honlapján és You Tube elérhetőségén.

8:00-12:00 **Egyenlő Bánásmód Hatóság  
ingyenes jogi tanácsadás  
Dr. Kiss Éva**

12:00 Szegedi Alsóvárosi Kórus Nyugdíjasok Egyesülete

## 2. Péntek

10:00 Fénysugár Medicina Egyesület

## 5. Hétfő

14:00 Rókusi Nyugdíjas Klub

## 6. Kedd

8:00 Senior Linedance KEZDŐ. Várjuk szeretettel az újonnan csatlakozókat!  
9:00 Szenior Örömtánc Brigivel  
10:00 Senior Atléták Klubja

## 7. Szerda

8:00 -9.00 és 9.00-10.00 Torna



## 8. Csütörtök

14:00 Tisza-parti Cukorbeteg Egyesülete  
12:00 Szegedi Alsóvárosi Kórus Nyugdíjasok Egyesülete

## 12 Hétfő

14:00 Legyél a Barátom! Nyugdíjas Klub

## 13. Kedd

8:00 Senior Linedance KEZDŐ. Várjuk szeretettel az újonnan csatlakozókat!  
9:00 Szenior Örömtánc Brigivel  
14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör

## 14. Szerda

8:00 -9.00 és 9.00-10.00 Torna

15:00 **Idősek Akadémiája**



**KLASSZIKUSOK VILÁGA  
BONBONOK A VILÁGZENÉBŐL**

**A Szegedi Körtkvartett  
hangversenye**

**Művészeti vezető:  
dr. Kecskés György**

## 15. Csütörtök

14:00 Tisza Volán Nyugdíjas Klub  
12:00 Szegedi Alsóvárosi Kórus Nyugdíjasok Egyesülete  
14:00 Dankó Pista Nótakórus Nyugdíjas Egyesület

## 16. Péntek

9:00 **Klubvezetői értekezlet**  
14:00 Dr. Kikli Tivadar Magyarólaszerzők és Énekesek Dél-magyarországi Egyesülete



## 20. Kedd

8:00 Senior Linedance KEZDŐ. Várjuk szeretettel az újonnan csatlakozókat!  
9:00 Szenior Örömtánc Brigivel  
10:00 Senior Atléták Klubja  
9:00 Rókusi Nyugdíjas Klub  
14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör

## 21. Szerda

8:00 -9.00 és 9.00-10.00 Torna



## 22. Csütörtök

13:00 Szegedi Alsóvárosi Kórus Nyugdíjasok Egyesülete  
14:00 Dankó Pista Nótakórus Nyugdíjas Egyesület

## 26. Hétfő

14:00 Legyél a Barátom! Nyugdíjas Klub

## 27. Kedd

8:00 Senior Linedance KEZDŐ. Várjuk szeretettel az újonnan csatlakozókat!  
9:00 Szenior Örömtánc Brigivel  
14:00 Hóvirág Nyugdíjas Népdalkör



## 28. Szerda

8:00 -9.00 és 9.00-10.00 Torna

15:00 **Idősek Akadémiája**

**KLASSZIKUSOK VILÁGA  
BONBONOK A VILÁGZENÉBŐL**

**A varázslatos fuvola  
Dr. Varga Laura és  
fuvola együttesének  
műsora**



## 29. Csütörtök

9:00 Postások Szegedi Nyugdíjas Egyesülete  
12:00 Szegedi Alsóvárosi Kórus Nyugdíjasok Egyesülete  
14:00 Dankó Pista Nótakórus Nyugdíjas Egyesület



## 30. péntek

14:00 Szeged Felsővárosi Virágzó Nefelejcs Nyugdíjas Klub

