

WRZESIEŃ

2 IX, g. 09.30

JOGA – zajęcia w Osiedlowym Klubie Seniora – prowadzenie Damian Krzempek

3 IX, g. 16.00

JĘZYK ANGIELSKI W ZABAWIE I W PIOSENCE – zajęcia dla dzieci w wieku 3-8 lat –
zajęcia organizacyjne

3 IX, g. 19.30 sala widowiskowo-konferencyjna

JOGA – prowadzenie Damian Krzempek

5 IX, g. 9.00 Boisko SP 3

**TURNIEJ PIŁKI NOŻNEJ O PUCHAR PREZESA SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ
CIESZYNIANKA W CIESZYNIE – LIGA MISTRZÓW SZKÓŁ PODSTAWOWYCH**

5 IX,

BAWIMY SIĘ NA PODGÓRZU – festyn osiedlowy (szczegóły na afiszach)

7 IX, g. 16.00 (dzieci), g. 17.00 młodzież i dorośli

PRACOWNIA ARTYSTYCZNA – zajęcia organizacyjne

8 IX, g. 16.00

**NAJPIĘKNIEJSZY BALKON I OGRÓDEK PREZESA SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ
CIESZYNIANKA W CIESZYNIE** – oficjalne ogłoszenie wyników konkursu

9 IX, g. 16.00

OSIEDLOWY KLUB SENIORA – spotkanie sekcji gier stolikowych – spotkanie
organizacyjne

16 IX, g. 17.00

SPOTKANIE DYSKUSYJNEGO KLUBU PROPOZYCJI „PODGÓRZE” (org. Koło nr 2
„Mały Jaworowy” Macierzy Ziemi Cieszyńskiej)

19 IX, g. 9.00 osiedle Liburnia

TURNIEJ SIATKÓWKI PLAŻOWEJ (szczegóły na afiszach)

29 IX, g. 17.30

JESIENNE KOMPOZYCJE – warsztaty florystyczne – prowadzenie Ilona Matuszek
(zapisy do 22 IX, bliższe informacje w OCKiR, tel. 536 050 906)

30 IX

OTWARTY DZIEŃ SENIORA

PROGRAM:

9.30-11.00 JOGA DOBRA DLA SENIORA -

prowadzenie Damian Krzempek

**11.15-12.00 ZDROWIE TO CZYSTA PRZYJEMNOŚĆ – JAK ZACHOWAĆ
SPRAWNOŚĆ NA DŁUGIE LATA –**

wykład Mariusza Dębickiego

12.15-13.00 RACJONALNE ŻYWIENIE - Danuta Żabińska -

Doradztwo Żywieniowe „Dandiet”

**13.00-14.00 LEKI BEZ RECEPTY – wykład lekarza med. specjalisty
rehabilitanta Barbary Ostrawskiej-Beter**

(Stowarzyszenie Akademia Seniora, Bielsko-Biała)

**14.30-16.00 CZAS DLA SENIORA – spotkanie z przedstawicielami
Cieszyńskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku**

oraz Osiedlowego Klubu Seniora

**16.00-17.00 O CZYM SENIOR NIE POWINIEN ZAPOMNIEĆ –
wykład Teresy Wałgi -**

Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego

17.00-17.30 TAI-CHI – pokaz – Danuta Ryłko

18.00-19.00 Z PAMIĘTNIKA MŁODEJ LEKARKI –

występ zespołu PANACEUM

(Stowarzyszenie Akademia Seniora, Bielsko-Biała)