

SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA „CIESZYNIANKA”

OSIEDLOWE CENTRUM KULTURY I REKREACJI

ul. Z. Kossak-Szatkowskiej 6, 43-400 Cieszyn, tel: + 48 536 050 906, + 48 33 852 17 49, e-mail: pds@smcieszynianka.org.pl, www.smcieszynianka.org.pl

RADA OSIEDLA PODGÓRZE I

OSIEDLOWY KLUB SENIORA

OTWARTY DZIEŃ SENIORA 30 września 2015

- | | |
|--------------------|--|
| 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 Żywniowe „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) |

Organizatorzy zapewniają w ciągu całego dnia dodatkowe atrakcje m.in. w godz. 12.00-16.00 pomiar tlenu węgla w powietrzu wydalanym u palaczy oraz pomiar tkanki tłuszczowej BMI

„Rewitalizacja zdegradowanej przestrzeni publicznej osiedla Podgórze w Cieszynie – rozwój infrastruktury Osiedlowego Centrum Kultury i Rekreacji”



PROGRAM
REGIONALNY
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



Śląskie
Pozytywna energia

UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO



Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2007-2013