

[Bydgoski Słoneczny Klub Seniora zaprasza](#)

**Słoneczny Klub Seniora
Fundacji Życie dla Zdrowia**

**Bydgoski Słoneczny Klub Seniora
zaprasza**

Data publikacji
04.11.2019 14:22

Fundacja Życie dla Zdrowia, wspólnie Miastem Bydgoszcz, zaprasza seniorów na spotkania w „Słonecznym Klubie Seniora”. Zaplanowano bogatą ofertę zajęć: spotkania z fitoterapeutą, z dietetykiem, zajęcia ruchowe i taneczne, wykłady na temat zdrowego stylu życia seniorów.

Dla każdego uczestnika projektu przygotowano świąteczną niespodziankę! Obowiązują telefoniczne zapisy, liczba miejsc jest ograniczona, tel. 733 009 649. Zajęcia odbywają się na Osiedlu Leśnym, przy ul. Czerkaskiej 22.

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

(program może ulec zmianie, dokładne informacje pod podanym numerem telefonu)

Listopad

- 4 (poniedziałek) godz. 10:00 - "Wykorzystanie fitoterapii w schorzeniach neurologicznych u seniorów"
- 5 (wtorek) godz. 10:00 - "Podstawy zdrowego żywienia"
- 7 (czwartek) godz. 10:00 - dietetyk: "Zdrowe jelita"
- 13 (środa) godz. 10:00 i 11:15 - zajęcia taneczne
- 14 (czwartek) godz. 10:30 i 11:45 - zajęcia rehabilitacyjne
- 18 (poniedziałek) godz. 10:00 i 11:15 - zajęcia taneczne
- 19 (wtorek) godz. 10:30 i 11:45 - zajęcia rehabilitacyjne
- 25 (poniedziałek) godz. 10:00 - "Problemy metabolizmu i związane z tym choroby przewlekłe, a fitoterapia"
- 28 (czwartek) godz. 10:30 i 11:45 - zajęcia rehabilitacyjne

Grudzień

- 2 (poniedziałek) godz. 10:00 i 11:15 - zajęcia taneczne
- 3 (wtorek) godz. 10:00 - "Dieta spowalniająca procesy starzenia"
- 5 (czwartek) godz. 10:30 i 11:45 - zajęcia rehabilitacyjne
- 9 (poniedziałek) godz. 10:00 i 11:15 - zajęcia taneczne
- 11 (środa) godz. 10:00 - Świąteczna sesja fotograficzna

Projekt jest współfinansowany przez Miasto Bydgoszcz, w trybie tzw. "Małych Grantów".

Źródło i grafika: bydgoszcz.pl

- [PDF](#)
- [Drukuj](#)
- [Share](#)

- [Więcej aktualności](#)
- [Archiwum aktualności](#)