

Klub Seniora „Służewiak” to wieloletnia tradycja wspólnych spotkań i wydarzeń skierowanych do służewieckich nestorów. Od tego roku, tj. 2017 klub zmienił swoją siedzibę i obecnie znajduje się na ul. Mozarta 1 (V piętro). Wraz ze zmianą siedziby, nastąpiła zmiana oferty, której rozszerzona formuła widnieje w przedstawionym harmonogramie.

Oferta klubu skierowana jest do mieszkańców Spółdzielni Mieszkaniowej „Służew nad Dolinką”. Spośród zaproponowanych zajęć z pewnością każdy wybierze coś dla siebie. Naszą najważniejszą misją jest integracja społeczna, pragniemy aby każdy czuł się w Klubie jak u siebie, dlatego dokładamy wszelkich starań, by stworzyć odpowiednią atmosferę i warunki ku temu.



**Seniorze, przyjdź, spróbuj,
zostań z nami na dłużej!**



Na wszelkie pytanie związane z Klubem Seniora oraz zajęciami chętnie odpowie animator kultury, pan Mirosław Kłopotowski
kom.: 519 828 537
lub e-mail: m.klopotowski@smsnd.pl



**SIERPIEŃ
2017**

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ
KLUBU SENIORA
„SŁUŻEWIAK”**

SND

SŁUŻEW NAD DOLINKĄ
SPÓŁDZIELNIA MIESZKANIOWA

Poniedziałek

17:00-17:45 GIMNASTYKA
18:00 - 19:30 KARTY NA STÓŁ
(gry karciane oraz planszowe)

Wtorek

10:00-11:00 PILATES
13:00-15:00 PING-PONG
14:30-16:00 KOŁO FOTOGRAFICZNE „KADR 50+”
17:30-19:00 CHI KUNG

Środa

10:00-11:30 GRAMY W BOULE
15:00 – 18:00 PING-PONG
16:00-17:00 SIATKÓWKA POSIADÓWKA
17:30 -20:00 BRYDŻ
18:00 - 19:30 KOLOROWE ŚRODY

2 SIERPNIA 18:00-20:00
„Akcja Zieleń” - Wycieczka dendrologiczna
po Dolince Służewieckiej (start: ul. Mozarta 1).

9 SIERPNIA 18:00-19:30
„Akcja Zieleń” - Spotkanie z architektem krajobrazu
pt. ZaprojektujMY ogórek w „Służewiaku”,
(V piętro, sala konferencyjna)

30 SIERPNIA 18:00 - 20:00
„Akcja Zieleń” - Wycieczka po dolince: „Wpływ Potoku
Służewieckiego na faunę i florę”, (start: ul. Mozarta 1).

Czwartek

11:30-12:30 JOGA
17:00-17:45 GIMNASTYKA
18:00 – 20:00 PING-PONG
18:00-20:00 WIECZOREK TANECZNY
w tym miesiącu zabawa: **10 oraz 31 sierpnia**

Piątek

13:00 – 15:00 PING-PONG

Pilates – system ćwiczeń, który przyczynia się do: odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy, uelastycznienia ciała, obniżenia poziomu stresu, wzmocnienia mięśni bez ich nadmiernego rozbudowania, oraz ogólnej poprawy zdrowia osób ćwiczących.

Gimnastyka rehabilitacyjna – jest to kompleksowe postępowanie medyczne i społeczne skierowane do osób w starszym wieku z ograniczonymi sprawnościami lub obciążonych czynnikami ryzyka występowania chorób, urazów lub innych niekorzystnych zdarzeń charakterystycznych dla wieku starszego.

Chi Kung (oryg. pisownia Qigong, czyt. czi kung) - to znane od ponad 5 tys. lat starochińskie ćwiczenia zdrowotne, równoważące ciało i umysł. Praktyka Chi Kung stała się dla współczesnych ludzi ogromnym potencjałem w profilaktyce zdrowotnej, terapiach wspomagających i redukcji stresu. Pobudza zdolność organizmu do samoleczenia.

Joga/Jogalates – to forma ćwiczeń gimnastycznych, koncentrująca się na aspekcie fizycznym, zdrowotnym i terapeutycznym. Obok ćwiczeń fizycznych, zwanych asanami, joga obejmuje prace z umysłem, medytację, koncentrację, techniki oddychania i oczyszczania wewnętrznego. Zapisując się na zajęcia, przede wszystkim poprawiamy swoje zdrowie, samopoczucie i kondycję.

Siatkówka „posiadówka” – uczestnicy zajęć nabywają umiejętności z zakresu gry w siatkówkę w przystępnej formie. Sprzęt sportowy a zwłaszcza lekkie piłki plażowe zapewniają bezpieczny kontakt z tą dyscypliną. Urozmaicone treningi są przeprowadzane na stojąco: rozgrzewka, ćwiczenia w parach i podgrupach, gry i zabawy z piłką oraz na siedząco: ćwiczenia przy siatce, mecz. Siatkówka „posiadówka” to innowacyjna forma rekreacji poprawiająca kondycję i nastrój.

Gramy w boule - boule (fra. Petanque, pol. Petanka, gra w bule, gra w kule) to tradycyjna francuska gra towarzyska z elementami zręcznościowymi. Należy do najliczniej reprezentowanych dyscyplin sportu na świecie. Sama gra odbywa się w plenerze i ma charakter rodzinny oraz integracyjny, dlatego zapraszamy całe rodziny np. babcie i dziadków z wnukami (spotykamy się pod fontanną przy ul. Mozarta 1, a gramy na górkach służewskich).

Karty na stół - Makao, tysiąc, oczko czy np. kierki, w takiego rodzaju „karcianki” można pograć podczas tych zajęć. W ramach spotkań na stoliku goszczą również gry planszowe od pozycji klasycznych jak szachy czy warcaby, po nowoczesne planszówki jak kolejka, dixit, jenga, dobble, i wiele innych.

Koło Fotograficzne ”KADR 50+” – koło zostało założone z pasji do fotografii dla wszystkich tych, którzy chcieliby poszerzać bądź nabyć wiedzę w tym temacie. Zajęcia będą rozróżniać wyobraźnię, kreatywność, spojrzenie na ludzi i otaczający świat oraz umiejętności techniczne w obsłudze aparatu.

Kolorowe środy - w każdym miesiącu, w środy są organizowane różnorodne wydarzenia: warsztaty rękodzielnicze, wspólne śpiewanie, wykłady, wernisaże itp.. Są to zajęcia z udziałem zaproszonych osób z zewnątrz: rękodzielnicy, artyści, podróżnicy, jak i z mieszkańcami osiedla, którzy zechcą podzielić się swoją pasją i zainteresowaniami z innymi.

Potańcówka – ta forma spędzania wolnego czasu w Klubie Seniora „Służewiak” nie wymaga specjalnego opisu i reklamy. Po prostu: zapraszamy wszystkich Seniorów lubiących dobrą muzykę i taniec. Zapewniamy pozytywną energię, w rytmach z różnych lat i stron świata.

Ping-Pong - ta forma rekreacji jest bardzo popularna zarówno wśród dzieci i młodzieży jak i grup senioralnych. Spółdzielnia Mieszkaniowa Służew nad Dolinką oddaje do dyspozycji mieszkańców: dwa stoły ping-pongowe wraz ze sprzętem: raketkami i piłeczkami.

Brydż - Zapraszamy osoby zainteresowane spotkaniami brydżowymi w Klubie Seniora Służewiak. Miła atmosfera przy karcianym stole oraz nowe znajomości – gwarantowane. Spotkania odbywają się w przyjaznej przestrzeni. Każdy, zarówno ten kto chciałby sobie przypomnieć zasady jak i grający czynnie jest mile widziany.