

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](mailto:m.klopotowski@smsnd.pl)



**WRZESIEŃ**  
2017

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ**  
**KLUBU SENIORA**  
**„SŁUŻEWIAK”**

**SND**

**SŁUŻEW NAD DOLINKA**  
SPÓŁDZIELNA MIESZKANOWA

## Poniedziałek

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

## Wtorek

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

## Środa

10:00-11:00 PLATES  
15:00 – 18:00 PING-PONG  
16:00-17:00 SIATKÓWKA POSIADÓWKA  
17:30 -20:00 BRYDŻ

## 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: **14 oraz 28 września**

## Piątek

13:00 – 15:00 PING-PONG

## WYDARZENIA WRZESIEŃ:

13 WRZEŚNIA (ŚRODA), GODZ. 17:00-19:00  
„Akcja Zieleni” - Prace ogrodowe na tarasie, czyli  
zazieleniamy przestrzeń dla Seniorów (ul. Mozarta 1).

16 WRZEŚNIA (SOBOTA), OKOŁO GODZ. 11:00  
Pokaz „Siatkówki Posiadówki”  
Klubu Seniora „Służewiak”.  
Hala Arena Ursynów,  
XII Memorial Zdzisława Ambroziaka.

27 WRZEŚNIA (ŚRODA), GODZ. 17:00  
KONCERT SŁOWNO-MUZYCZNY  
„Wspomnienie o Mieczysławie Foggu”.

**Pilates** – system ćwiczeń, który przyczynia się do: odciążenia kręgosłupa, poprawy postawy, uelastyczenia 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 siatkowe 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 nastroj.

**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. babcię i dziadków z wnukami (spotykamy się pod fontanną przy ul. Mozarta 1, a grymy 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 stołku goszczą również gry planszowe od pozycji kilatycznych jak szachy czy warcaby, po nowoczesne planszówki jak kolejka, dait, 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 rozwijać: wyobrazność, 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, wernisże itp.. Są to zajęcia z udziałem zaproszonych osób z zewnątrz: rękodzielniczy, 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 Mieszkańców 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.