

# MIASTO SENIORA NA JESIEŃ

## WRZESIEŃ

### 1 września

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Dariaż Kużą

10:00-12:00 Jak zorganizować opiekę nad chorym bliskim  
- warsztaty z Marcelem Andino Velezem

18:00-19:30 - spotkanie autorskie z Marcelem Andino Velezem  
wokół książki "Świeccy"

### 8 września

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Dariaż Kużą

10:00-11:00 Trening poznawczy z Karoliną Krawczyk  
(obowiązują zapisy na maila [sopoteka@mbp.sopot.pl](mailto:sopoteka@mbp.sopot.pl)  
lub osobiście w Sopotyce)

### 15 września

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Dariaż Kużą

10:00-11:00 Trening poznawczy z Karoliną Krawczyk | grupa  
zamknięta, na zapisy

### 22 września

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Dariaż Kużą

10:00-11:00 Trening poznawczy z Karoliną Krawczyk | grupa  
zamknięta, na zapisy

### 29 września

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Dariaż Kużą

10:00-11:00 Trening poznawczy z Karoliną Krawczyk | grupa  
zamknięta, na zapisy

11:00-12:00 Zakładki origami - zajęcia z Anną Juozulinas

12:00-13:00 Kalejdoskop gwiazd - Eugeniusz Bodo, klub  
filmowy, prowadzenie: Szymon Ropel

# MIASTO SENIORA NA JESIEŃ

## PAŹDZIERNIK

### 6 października

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Dariaż Kużą

10:00-11:00 Trening poznawczy z Karoliną Krawczyk | grupa zamknięta, na zapisy

11:30 - spacer do Muzeum Sopotu i oprowadzanie po wystawie

### 13 października

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Dariaż Kużą

10:00-11:00 Trening poznawczy z Karoliną Krawczyk | grupa zamknięta, na zapisy

11:00-12:00 Jak zadbać o swoje potrzeby - wykład psychogerontologii, Dagny Kurdwanowskiej

### 20 października

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Dariaż Kużą

10:00-11:00 Trening poznawczy z Karoliną Krawczyk | grupa zamknięta, na zapisy

11:00-12:00 Kalejdoskop gwiazd - Irena Kwiatkowska, klub filmowy, prowadzenie: Szymon Ropel

### 27 października

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Dariaż Kużą

10:00-11:00 Trening poznawczy z Karoliną Krawczyk | grupa zamknięta, na zapisy

11:00-12:00 Zajęcia komputerowe - Jak bezpiecznie robić zakupy w sieci, prowadzenie: Magda Stuedemann



Dofinansowano  
ze środków  
Miasta Sopotu



SOPOTEKA  
galeria kultury multimedialnej



inkBOOK  
czytaj na zdrowie!

# MIASTO SENIORA NA JESIEŃ

## LISTOPAD

### 3 listopada

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Daria Kużą

10:00-11:00 Warsztaty origami z Anną Juozulinas

11:00-12:00 Kalejdoskop gwiazd - Stanisław Tym, klub filmowy, prowadzenie: Szymon Ropel

12:00-13:00 Spotkanie z geriatrą, dr Dagmarą Wiewiórkowską

### 10 listopada

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Daria Kużą

10:00 -11:00 Zajęcia komputerowe - Rozrywka w sieci, prowadzenie: Magda Stuedemann

### 17 listopada

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Daria Kużą

10:00-11:00 Gry i zabawy - trening poznawczy

11:30 Spacer do Muzeum Sopotu i warsztaty Skarby z domowego archiwum

### 24 listopada

9:00-10:00 Zdrowe nawyki z Daria Kużą

10:00-11:00 Jak być dobrym dla siebie - wykład psychogerontolożki, Dagny Kurdwanowskiej

