

**Kluby Seniora w Gminie Suchedniów  
to miejsca spotkań osób starszych,  
mające na celu przeciwdziałanie ich osamotnieniu i wykluczeniu.**

## **Oferta Klubów jest NIEODPŁATNA i obejmuje:**

- zajęcia rozwijające umiejętności i zainteresowania:  
zajęcia szachowe, artystyczne, florystyczne, majsterkowanie
- zajęcia prozdrowotne:  
spotkania ze specjalistami (lekarz, fizjoterapeutą, inni),  
zajęcia kulinarne z dietetykiem
- warsztaty psychoedukacyjne z elementami terapii
- zajęcia edukacyjne: komputerowe, język angielski  
(wyłącznie w Klubie Seniora w Suchedniowie)
- zajęcia z zakresu kultury fizycznej: gimnastyka, nordic walking,  
basen/aqua aerobik
- poradnictwo indywidualne: prawne, psychologiczne, inne
- całodniowe wycieczki kulturalno-krajoznawcze – teatr,  
operetka, muzea (łącznie 12 wyjazdów),
- udział w wydarzeniach kulturalnych w Suchedniowie  
np. kino, koncerty itp.
- spotkania i wydarzenia okolicznościowe.

**Zajęcia odbywać się będą od poniedziałku do piątku  
w godzinach 8 - 14 oraz w niektóre soboty.**

## **Zapewniamy:**

dowóz na zajęcia

poczęstunek podczas codziennych zajęć  
oraz podczas spotkań okolicznościowych

opiekę i wsparcie wykwalifikowanej kadry

korzystanie ze sprzętu  
i wyposażenia Klubów