SOPOCKIE DOMY SĄSIEDZKIE

Bezpłatne wykłady i zajęcia dla mieszkańców Sopotu

Harmonogram spotkań wrzesień - grudzień 2018

Sprawdź, co dzieje się w Twoim sąsiedztwie!

„DS Centrum"
Filia „Dwie Zmiany"

Sopocki dom sąsiedzki Centrum Filia „Dwie Zmiany"

Sopot, ul. Bohaterów Monte Cassino 31
tel. 58 380 21 27

WARSZTATY SENSORYCZNE DLA MALUCHA*

Prowadzenie: Tatiana Kamieniecka. Spotkania obywają się w **środy o godz. 12.00** w następujących terminach:

19 września
10, 24 października
7, 21 listopada
5 grudnia

WARSZTATY PLASTYCZNE DLA DZIECI*

Prowadzenie: Ewa Poklewska – Koziełło i Agnieszka Żelewska. Spotkania obywają się w **soboty w godz. 12.00-14.00** w następujących terminach:

20 października
8 grudnia

WARSZTATY „ROBÓTKI RĘCZNE, HAFT" DLA MŁODZIEŻY I DOROSŁYCH*

Prowadzenie: Natalia Kovalyshyna. Spotkania obywają się w **niedziele w godz. 12.00-15.00** w następujących terminach:

14 października
11 listopada
9 grudnia

POKAZY FILMOWE O SZTUCE

Prowadzenie: Marcin Męczykowski. Spotkania obywają się we **wtorki o godz. 19.00** w następujących terminach:

30 października
27 listopada

* liczba miejsc ograniczona, obowiązują zapisy na adres e- mail: dwiezmiany@gmail.com

„DS Koc i książka" Filia 5 MBP

Sopot, ul. Kazimierza Wielkiego 14
tel. 58 551 51 12

Sopocki dom sąsiedzki
Koc i książka
Filia 5 Miejskiej Biblioteki Publicznej

JOGA DLA SENIORÓW*

Prowadzenie: Justyna Borkowska. Spotkania obywają się w **środy o godz. 12.15** w następujących terminach:

19,26 września
3,10,17,24, 31 października
7,14,21,28 listopada
5,12,19 grudnia

* liczba miejsc ograniczona, obowiązują zapisy

TRENINGI PAMIĘCI I KONCENTRACJI DLA SENIORÓW

Prowadzenie: Agnieszka Małecka-Jagła. Spotkania obywają się w **piątki o godz. 12.15** w następujących terminach:

14,21,28 września
5,19,26 października
9,16,23,30 listopada
7,14 grudnia

WARSZTATY GAWĘDZIARSKIE DLA DZIECI. SPOTKANIA Z BAŚNIĄ.

Prowadzenie: Agata Półtorak. Spotkania obywają się we **wtorki o godz. 17.30** w następujących terminach:

18 września
2,16,30 października
13, 27 listopada
11 grudnia

WARSZTATY PLASTYCZNO-RĘKODZIELNICZE DLA DZIECI (7-13 LAT)

Prowadzenie: Agata Półtorak. Spotkania obywają się we **wtorki o godz. 17.30** w następujących terminach:

25 września
9,23 października
6,20 listopada
4,18 grudnia

SPOTKANIA Z DIETETYKIEM

Prowadzenie: Aleksandra Spychalska. Spotkania obywają się w **poniedziałki o godz. 17.00** w następujących terminach:

17 września „Napary ziołowe z ogródka i apteki. Testowanie i degustacja"
8 października „Zboża- od ziarna do mąki. Właściwości zdrowotne kasz"
19 listopada „Wokół serca. Naturalne wspieranie układu krążenia"
3 grudnia „Tłuszcz – dobry wybór, czyli jaki? Prawdy i mity"

„DS Broadway" Filia 7 MBP

Sopot Brodwino, ul. Kolberga 9 (wejście obok Nauczycielskiej Spółdzielni Mieszkaniowej Brodwino), I piętro, winda, tel. 58 551 98 40

Sopocki dom sąsiedzki Broadway

TRENINGI PAMIĘCI I KONCENTRACJI DLA SENIORÓW

Prowadzenie: Agnieszka Małecka - Jagła. Spotkania obywają się w **piątki w godz. 14.30-16.30** w następujących terminach:

14,21,28 września
5,19,26 października
9,16,23,30 listopada
7,14 grudnia

WARSZTATY PLASTYCZNE DLA SENIORÓW „RADOŚĆ TWORZENIA"

Prowadzenie: Krystyna Skowron. Spotkania obywają się w **poniedziałki w godz. 15.00-17.00** w następujących terminach:

10,17 września
8,15 października
5,19 listopada
3,17 grudnia

ZAJĘCIA TANECZNE DLA SENIORÓW (LADY LATINO+COUNTRY)

Prowadzenie: Tomasz Bień. Spotkania obywają się w **czwartki o godz. 13.00 (I grupa) i 14.15 (II grupa)** w następujących terminach:

13,20,27 września
4,11,18,25 października
8,15, 22,29 listopada
6,13,20,27 grudnia

SPOTKANIA Z DIETETYKIEM

Prowadzenie: Aleksandra Spychalska. Spotkania obywają się w **poniedziałki o godz. 17.00** w następujących terminach:

10 września „Jajka jeść czy nie, a jeżeli tak to ile?"
29 października „Rozsądny wybór w sklepie- czytajmy etykiety"
26 listopada „Ryby - które warto wybierać"
10 grudnia „Nabiał w diecie"

ZDROWY KRĘGOSŁUP – GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH*

Prowadzenie: Katarzyna Syp. Spotkania obywają się w **czwartki o godz. 10.00 (I grupa) i 11.30 (II grupa)** w następujących terminach:

13,20,27 września
4,11,18,25 października
8,15,22,29 listopada
6,13,20,27 grudnia

* liczba miejsc ograniczona. Więcej informacji pod nr tel. 58 551 98 40 (od poniedziałku do piątku w godzinach pracy Filii nr 7 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Sopocie)

WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE

24 września (poniedziałek) o godz.17.30 **Wykład dr Ewy Polińskiej-Mackiewicz "Kobieta wolności"-prorokinie, królowe, rewolucjonistki, buntowniczki, kontestatorki, przywódczynie i...**

9 listopada (piątek) w godz. 16.30-18.00 **Warsztaty literacko-plastyczne dla dzieci i młodzieży „Niepodległość w oczach dzieci". Prowadzenie: Kamila Posobkiewicz**

„DS Centrum" Filia „Dworek Sierakowskich"

Sopocki dom sąsiedzki Centrum Filia „Dworek Sierakowskich"

Sopot, ul. Józefa Czyżewskiego 12
tel. 58 551 07 56

PRAWO W ŻYCIU CODZIENNYM

Prawne prelekcje z dyskusją na tematy z zakresu dziedziczenia, spadków, testamentów i praw konsumenta. Cykl spotkań prowadzi **notariusz, wieloletni wykładowca Uniwersytetu Trzeciego Wieku.**

Spotkania obywają się we **wtorki o godz. 17.00** w następujących terminach:

9 października **„Dziedziczenie i spadki"**
23 października **„Testamenty, wydziedziczenie, zachowek"**
6 listopada **„Prawa konsumenckie"**
27 listopada **„Pełnomocnictwa i upoważnienia"**

AKADEMIA DOBRYCH RELACJI „Poznaj samego siebie!"

Cykl wykładów z elementami warsztatowymi nt. psychologii relacji. Zajęcia prowadzi doradca psychologiczny Ewa Kuczkowska – prelegent autorskiego cyklu „Akademia dobrych relacji" specjalizujący się w problemie niechcianej samotności.

Spotkania obywają się we **wtorki o godz. 18.00** w następujących terminach:

18 września **„Granice - ochrona czy przeszkoda?"**
16 października **„Fałszywe przekonania – ciche szkodniki naszego życia"**
13 listopada **„Uczucia – napęd życiowy i klucz do poznania siebie"**
11 grudnia **„Temperament. Charakter. Osobowość"**

„DS Potok”
Filia „Klub Potok”

Sopot, ul. Kraszewskiego 31 (S.M. im. Kraszewskiego)
tel. 58 550 68 34

Sopocki dom sąsiedzki Potok
Filia „Klub Potok”

WARSZTATY PLASTYCZNE DLA DZIECI Z JĘZYKIEM ANGIELSKIM

Prowadzenie: Marta Tabaczka. Spotkania obywają się we **wtorki w godz. 18.00-19.30** w następujących terminach:

2,9,16,23,30 października
6,13,20,27 listopada
4,11,18 grudnia

ZAJĘCIA TANECZNO-RUCHOWE DLA DZIECI

Prowadzenie: Tomasz Chocianowski. Spotkania obywają się w **środy w godz. 16.30-17.15** w następujących terminach:

3,10,17,24,31 października
7,14,21,28 listopada
5,12,19 grudnia

ZDROWY KRĘGOSŁUP – GIMNASTYKA DLA DOROSŁYCH

Prowadzenie: Katarzyna Syp. Spotkania obywają się w dwóch grupach **w godz. 17.00-18.00** w następujących terminach:

I GRUPA (wtorki)
18, 25 września
2,9,16,23,30 października
6,13,20,27 listopada
4,11,18 grudnia

II GRUPA (czwartki)
20,27 września
4,11,18,25 października
8,15,22,29 listopada
6,13,20 grudnia

QIGONG GIMNASTYKA DLA DUSZY I CIAŁA

Prowadzenie: Aleksandra Ptak. Spotkania obywają się w **poniedziałki w godz. 17.30-19.00** w następujących terminach:

1,8,15,22,29 października
5,12,19,26 listopada
3,10,17 grudnia

WARSZTATY DLA SENIORÓW „Kreatywność poprzez techniki rzemieślnicze i artystyczne. Terapia sztuką”

Prowadzenie zajęć: Modesta Miazek. Spotkania obywają się w **piątki w godz. 15.00-17.00** w następujących terminach:

5 października **7 grudnia**
9 listopada

WARSZTATY DLA KOBIET „Bądź świadoma swojego ciała, wzmocnij się od środka”*

Prowadzenie zajęć: Katarzyna Syp. Termin warsztatu: **26 października godz.16.00-20.00.** W programie:

- Krótka pogawędka na temat funkcji, korzyści płynących z ćwiczeń mięśni dna miednicy
- Praktyczne zajęcia przy wykorzystaniu dużych i małych piłek, taśm itp.
- Rozluźnienie – relaksacja
- Smakowanie pysznych jesiennych koktajli
- Każda z uczestniczek otrzyma opracowanie programu ćwiczeń mięśni dna miednicy.

ZAJĘCIA Z SAMOOBRONY*

Zapisy na zajęcia w poniedziałki w godz. 16.00-17.00 pod nr tel. 58 550 68 34

NAUKA GRY W SZACHY*

Zapisy na zajęcia w poniedziałki w godz. 16.00-17.00 pod nr tel. 58 550 68 34

WYDARZENIA TOWARZYSZĄCE

19 października (piątek), godz. 16.00-19.00 Uroczystość z okazji Europejskiego Dnia Seniora*

30 listopada (piątek) w godz. 17.00-20.00 Andrzejkowy wieczór dla seniorów*

7 grudnia (piątek) w godz. 17.00- 19.00 Spotkanie z Mikołajem*

* Liczba miejsc ograniczona. Obowiązują zapisy na wszystkie wydarzenia towarzyszące. Zapisy w poniedziałki w godz. 16.00-17.00 pod nr tel. 58 550 68 34.