



برنامه تابستان مرکز دیدار بزرگان 2018

4 ماه جون 3 ماه سپتامبر

مرکز دیدار بزرگان از تاریخ 5 الی 9 آگوست بسته میباشد!

دوشنبه ها

10.00 - 10.45 تمرین بالانس، گردن و شانه
10.45 - 12.00 برنامه مختلف / راه پیمائی در هوای آفتابی
12.00 - 13.00 ناهار (با همراه داشتن ناهار خود با ما باشید.)
13.00 - 16.00 برنامه مختلف / راه پیمائی در هوای آفتابی

سه شنبه

09.00 - 12.00 تمرین با دستگاههای ورزشی
13.00 - 14.00 راه پیمایی با عصای مخصوص
14.00 - 16.00 نمایش فیلم ایرانی

چهارشنبه ها

10.00 - 12.00 کاردستی
13.00 - 16.00 گردهمائی. آگاهی های اجتماعی. نوشیدن چای همراه با شیرینی و بینگو

پنجشنبه ها

09.00 - 10.00 راه پیمایی با عصای مخصوص
13.00 - 16.00 تمرین با دستگاههای ورزشی

آدینه ها

10.00 - 12.00 برنامه مختلف / راه پیمائی در هوای آفتابی
12.00 - 13.00 ناهار (با همراه داشتن ناهار خود با ما باشید.)
13.00 - 15.00 برنامه مختلف / راه پیمائی در هوای آفتابی

در هوای آفتابی مرکز دیدار بزرگان

برنامه گردش روزانه در داخل و خارج اپسالا برگزار خواهد کرد.
برنامه مختلف شامل موسیقی/ و بازیهای گروهی میباشد

13 یونی شروع تابستان را جشن می گیریم!

مرکز دیدار بزرگان

برای افراد 65 سال به بالا

آدرس/

Valthornsvägen 41 Tel: 018- 727 5703- 018 7275963

www.traffpunktsenior.uppsala.se