

ASOS 2014-2020Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej

Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki SpołecznejProjekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych
na lata 2014-2020

Terminarz porad udzielanych przez Seniorów dla Seniorów w ramach projektu „CZAS na 5”

Punkty porad Polskiego Czerwonego Krzyża	Tematyka porad				
	Senior Aktywny	Senior w Urzędzie	Senior Dietetyk	Senior Psycholog	Senior Animator
Biłgoraj <i>ul. 3 Maja 79</i>	Poniedziałki godz. 10.00-12.00	Czwartki godz. 11.00-13.00	Wtorki godz. 10.00-12.00	Środy godz. 10.00-12.00	Piątki godz. 10.00-12.00
Chełm <i>ul. Wolności 3a</i>	Wtorki godz. 10.00-11.30	Poniedziałki godz. 11.00-12.30	Piątki godz. 12.00-13.30	Czwartki godz. 12.00-14.00	Środy godz. 10.00-11.30
Hrubieszów <i>ul. 3 Maja 15</i>	Poniedziałki godz. 12.00-14.00	Wtorki godz. 12.00-14.00	Piątki godz. 12.00-14.00	Czwartki godz. 12.00-14.00	Środy godz. 12.00-14.00
Kraśnik <i>ul. Kwiatkowskiego 12</i>	Piątki godz. 12.00-13.30	Czwartki godz. 11.00-12.30	Wtorki godz. 11.00-12.30	Poniedziałki godz. 14.00-15.30	Środy godz. 11.00-12.30
Lubartów <i>ul. M. Reja 14</i>	Poniedziałki godz. 11.00-12.30	Piątki godz. 9.30-11.00	Wtorki godz. 11.00-12.30	Środy godz. 11.00-12.30	Czwartki godz. 11.00-12.30
Lublin <i>ul. Puchacza 6</i>	Wtorki godz. 10.00-11.30	Czwartki godz. 11:30-13.00	Piątki godz. 10.00-11.30	Poniedziałki godz. 10.00-11.30	Środy godz. 10.00-11.30
Radzyń Podlaski <i>ul. Sitkowskiego 1</i>	Piątki godz. 10.00-11.30	Poniedziałki godz. 10.00-11.30	Czwartki godz. 10.00-11.30	Wtorki godz. 10.00-11.30	Środy godz. 10.00-11.30
Tomaszów Lubelski <i>ul. Lwowska 68</i>	Poniedziałki godz. 10.00-11.30	Wtorki godz. 8.00-09.30	Piątki godz. 10.00-11.30	Czwartki godz. 10.00-11.30	Środy godz. 10.00-11.30
Włodawa <i>ul. Piłsudskiego 41</i>	Wtorki godz. 10.00-12.00	Poniedziałki godz. 12.30-14.30	Środy godz. 12.30-14.30	Piątki godz. 13.30-15.30	Czwartki godz. 10.00-12.00
Zamość <i>ul. Św. Piątka 24</i>	Wtorki godz. 10.00-12.00	Poniedziałki godz. 10.00-12.00	Piątki godz. 10.00-12.00	Środy godz. 10.00-12.00	Czwartki godz. 10.00-12.00

ASOS 2014-2020

Rządowy Program na rzecz Aktywności Społecznej
Osób Starszych na lata 2014-2020

Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej



Ministerstwo Rodziny,
Pracy i Polityki Społecznej

Projekt dofinansowany ze środków Programu Rządowego na rzecz Aktywności Społecznej Osób Starszych na lata 2014-2020

- **Senior Aktywny:** jak i gdzie skorzystać z ofert kulturalno-oświatowych i rozrywkowych dla Seniorów
- **Senior w Urzędzie:** jak rozwikłać skomplikowane sprawy administracyjno-urzędowe
- **Senior Dietetyk:** jak zdrowo odżywiać się w wieku 60+
- **Senior Psycholog:** jak godnie się starzeć - rozumienie procesów starzenia się
- **Senior Animator:** wspólne zajęcia integracyjne