Opublikowano na *Miasto Hrubieszów* (https://www.miasto.hrubieszow.pl)



# Kluby Seniora

### Klub Seniora CZAS – animator Dorota Stronkowska

W Klubie CZAS odbywają się między innymi regularne spotkania z dietetykiem, który indywidualnie analizuje skład ciała każdego uczestnika i doradza zmiany w diecie.
Klub oferuje też rozwój fizyczny i intelektualny. Pod okiem wykwalifikowanego psychologa seniorzy poznają techniki skupiania uwagi, radzenia sobie ze stresem i samotnością. Zdobywają wiedzę dotyczącą obowiązujących zwyczajów, form towarzyskich i reguł grzeczności. Poznają historię miasta i jego okolic na spotkaniach z regionalistą. Regularnie uprawiają nordic walking. Mogą skorzystać z porad prawnika, a czasem po prostu miło spędzają czas, integrują się, rozmawiają, grają w gry.
Klub Seniora CZAS [1] zaprasza wszystkich seniorów codziennie w godzinach 8.00 – 16.00, w budynku HDK (wejście z boku od strony muzeum).

### Klub Złotego Wieku – opiekun Jolanta Głowacz

Klub Złotego Wieku działa przy Hrubieszowskim Domu Kultury od ponad 45 lat, skupia ponad 30 osobową grupę seniorów i jest otwarty na nowych uczestników. Spotykają się tu osoby, które chcą wspólnie i aktywnie spędzać wolny czas. Łączy ich muzyka i śpiew, efektem czego jest zespół wokalno-instrumentalny, który prezentuje się na przeglądach powiatowych i wojewódzkich. Seniorzy z Klubu Złotego Wieku organizują również spotkania integracyjne, wieczorki tematyczne, zabawy taneczne, realizują się w działaniach lokalnych, rozwijają swoje pasje oraz aktywnie uczestniczą w życiu kulturalnym. Z radością biorą udział w spotkaniach warsztatowych pracując metodą uczenia się przez całe życie według Marii Montessori. Klub tworzą ludzie starsi wiekiem, ale młodzi duchem.
Klub Złotego Wieku [2]spotyka się w każdy wtorek o godz. 14.00 w Hrubieszowskim Domu Kultury, tel. 84 696 26 15

### Klub Seniora PROMIEŃ – opiekun Waldemar Kondraciuk

Klub działa już od ponad 40 lat w Spółdzielczym Klubie Kultury „Słoneczko” i skupia seniorów - emerytów, rencistów, osoby często samotne, które chętnie organizują wieczorki tematyczne z własnym koszyczkiem i koncerty. Od 1997 roku przy Klubie funkcjonuje Chór „Promień”, który w repertuarze ma piosenki patriotyczne, ludowe, religijne i okolicznościowe wykonywane przy akompaniamencie akordeonu. Chór reprezentuje „Słoneczko” na wielu imprezach i przeglądach związanych ze śpiewaniem głównie na terenie powiatu hrubieszowskiego. Poza koncentrowaniem seniorzy chętnie biorą udział w warsztatach rękodzielniczych, prelekcjach i pogadankach.
Zajęcia Klubu Seniora odbywają się w każdy czwartek o godzinie 13:00. w Spółdzielczym Klubie Kultury "Słoneczko", tel. 690 939 396

---

**URL źródłowy:** https://www.miasto.hrubieszow.pl/page/kluby-seniora?nopaging=1

**Odnośniki**
[1] https://www.facebook.com/CZASHrubieszow
[2] https://hdk-hrubieszow.pl/zajecia-hdk/