

# Harmonogram zajęć w Klubie Senior+

## Styczeń 2023

Harmonogram zajęć		2023			2.01.2023-8.01.2023		
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	<b>Święto Trzech Króli</b>		
09:30	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy			
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia taneczne	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Kinezyterapia (leczenie ruchem)			
10:30	Rozmowy o samotności		Rozmowy o samotności	Rozmowy o samotności			
11:00							
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Wspólny seans filmowy			
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		2023			9.01.2023-15.01.2023		
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia taneczne	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Rehabilates dla osteoporozy		
10:30	Rozmowy o samotności		Rozmowy o samotności	Rozmowy o samotności			
11:00							
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Wspólny seans filmowy	Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		2023			16.01.2023-22.01.2023		
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia taneczne	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Rehabilates dla osteoporozy		
10:30	Rozmowy o samotności		Spotkanie z pracownikiem socjalnym i pracownikiem Wydziału Spraw Społecznych OPS				
11:00							
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja		Wspólny seans filmowy	Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		2023			23.01.2023-29.01.2023		
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia taneczne	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Rehabilates dla osteoporozy		
10:30	Rozmowy o samotności		Rozmowy o samotności				
11:00							
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Wspólny seans filmowy	Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		2023			30.01.2023-31.01.2023		
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy					
09:30	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy					
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia taneczne					
10:30	Rozmowy o samotności						
11:00							
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja					
12:30							
13:00							

Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki
Rozmowy o samotności	Bogusław Poprzęcki
Zajęcia taneczne	Ernest Kolk
Nordic Walking	Bogusław Poprzęcki
Rehabilates dla osteoporozy	Agata Maksymowicz
Gimnastyka ciała i umysłu.	Agata Maksymowicz