

Harmonogram zajęć w Klubie Senior+

Luty 2023

Harmonogram zajęć		2023		1.02.2023-5.02.2023			
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00			Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00			Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Cwiczenia izometryczne	Integracja		
10:30							
11:00			Rozmowy o samotności	Rozmowy o samotności			
11:30							
12:00			Gry logiczne, rozmowy, integracja	Wspólny seans filmowy	Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		2023		6.02.2023-12.02.2023			
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia taneczne	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Poizometryczna relaksacja	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności		Rowerek stacjonarny	Rozmowy o samotności	Rehabilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach orbitrek	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Wspólny seans filmowy	Gimnastyka ciała i umysłu; nauka Nordic Walking		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		2023		13.02.2023-19.02.2023			
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Zajęcia komputerowe (indywidualne konsultacje) 9:30-13:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia taneczne	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności		Wspólne planowanie wycieczek; wyjść do kina, teatru, muzeum.	Tłusty czwartek/smażenie pączków	Rehabilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja			Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		2023		20.02.2023-26.02.2023			
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Zajęcia komputerowe (indywidualne konsultacje) 9:30-13:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia taneczne	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności		Rozmowy o samotności	Śpiewać każdy może/ zajęcia muzyczne	Rehabilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Ostatki: kawa, pączki, zabawa	Gry logiczne, rozmowy, integracja		Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		2023		27.02.2023-28.02.2023			
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy					
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia taneczne					
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności						
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może/ zajęcia muzyczne					
12:30							
13:00							

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