

HARMONOGRAM ZAJĘĆ MAJ 2023

Harmonogram zajęć		M a j 2023						
Godzina	Pon. 01.05.2023	Wtorek 02.05.2023	Środa 03.05.2023	Czwartek 04.05.23	Piątek 05.05.2023	Sobota	Niedziela	
09:00	01.maj	02.maj	03.maj	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy			
09:30								
10:00								
10:30				Cwiczenia izometryczne	Integracja			
11:00				Gry logistyczne	Gimnastyka ciała i umysłu			
11:30								
12:00				Gry logistyczne Rozgrywki brydżowe				
12:30								
13:00					Relaks			

Harmonogram zajęć		M a j 2023					
Godzina	Pon. 08.05.2023	Wtorek 09.05.2023	Środa 10.05.2023	Czwartek 11.05.23	Piątek 12.05.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie. Warsztaty kulinarne - pieczenie chleba	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Ćwiczenia izometryczne	Tańce świata Warsztaty taneczne ER-nest	Rozmowy o samotności	Poizometryczna relaksacja	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Śpiewać każdy może	Gry logistyczne, ćwiczenia na urządzeniach	Ćwiczenia TAICHI	Warsztaty kulinarne Pieczenie chleba	Rehabilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00					Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30	Wspólny seans filmowy						
13:00			Relaks	Konsumpcja	Relaks		

Harmonogram zajęć		M a j 2023					
Godzina	Pon 15.05.2023	Wtorek 16.05.23	Środa 17.05.23	Czwartek 18.05.23	Piątek 19.05.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie. Nauka obsługi komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia	Tańce świata warsztaty taneczne ER-nest	Rozmowy towarzyskie	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności, ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Ćwiczenia gimnastyczne TAICHI	Śpiewać każdy może Gry logistyczne	Rehabilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00					Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00			Relaks		Relaks		

Harmonogram zajęć		M a j 2023					
Godzina	Pon 22.05.2023	Wtorek 23.05.2023	Środa 24.05.23	Czwartek 25.05.23	Piątek 26.05.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie	zbiórka	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata Warsztaty ER-nest	Rozmowy towarzyskie	wycieczka	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności	Zajęcia kulinarne Ćwiczenia na urządzeniach	Ćwiczenia TAICHI	Ogród Botaniczny PAN	Rehabilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00					Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00	Relaks	Relaks	Relaks		Relaks		

Harmonogram zajęć		M a j 2023					
Godzina	Pon. 29.05.2023	Wtorek 30.05.23	Środa 31.05.23				
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie				
09:30							
10:00	Kinezyterapia	Zajęcia taneczne ER-nest					
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności	Śpiewać każdy może	Ćwiczenia TAICHI				
11:30							
12:00							
12:30	Gty logistyczne						
13:00			Relaks				

Zajęcia	Prowadzący	Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki	Ćwiczenia TAICHI	Mariusz Szewczyk
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		