

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ grudzień 2023 r

| Harmonogram zajęć |              |              | GRUDZIEŃ 2023 |              |   |        |           |
|-------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---|--------|-----------|
| Godzina           |              |              |               |              | Piątek 01.12.2023   | Sobota | Niedziela |
| 09:00             |              |              |               |              | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy |        |           |
| 09:30             |              |              |               |              |   |        |           |
| 10:00             |              |              |               |              | ANDRZEJKI   |        |           |
| 10:30             |              |              |               |              |   |        |           |
| 11:00             |              |              |               |              |   |        |           |
| 11:30             |              |              |               |              |   |        |           |
| 12:00             |              |              |               |              | Gimnastyka ciała i umysłu                                 |        |           |
| 12:30             |              |              |               |              |   |        |           |
| 13:00             | Koniec zajęć | Koniec zajęć | Koniec zajęć  | Koniec zajęć | Koniec zajęć  |        |           |

0

| Harmonogram zajęć |                        |   | GRUDZIEŃ 2023   |   |   |        |           |
|-------------------|------------------------|---|---|---|---|--------|-----------|
| Godzina           | Pon. 04.12.23          | Wtorek 05.12.23   | Środa 06.12.23  | Czwartek 07.12.23   | Piątek 08.12.23   | Sobota | Niedziela |
| 09:00             | Spotkanie przy kawie   | 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             | Ćwiczenia izometryczne | Tańce świata<br>Warsztaty taneczne ER-nest                | Gry logistyczne   | Poizometryczna relaksacja                                 | Warsztaty - dekoracje potraw                              |        |           |
| 10:30             |                        |   |   |   |   |        |           |
| 11:00             | Gry logistyczne        | Rozgrywki brydżowe  | Ćwiczenia TAICHI  | Rozmowy o samotności                                      | Rehapilates dla osteoporozy                               |        |           |
| 11:30             |                        |   |   |   |   |        |           |
| 12:00             |                        |   |   |   |   |        |           |
| 12:30             |                        |   | Kolędy  | Śpiewać każdy może kolędy                                 | Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking                 |        |           |
| 13:00             | Koniec zajęć           | Koniec zajęć  | Koniec zajęć  | Koniec zajęć  | Koniec zajęć  |        |           |

| Harmonogram zajęć |   |   | grudzień 2023                                 |   |   |        |           |
|-------------------|---|---|---|---|---|--------|-----------|
| Godzina           | Pon. 11.12.23                                   | Wtorek 12.12.23   | Środa 13.12.23                                | Czwartek 14.12.23   | Piątek 15.12.23   | 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                   | Gry logistyczne                               | Kinezyterapia (leczenie ruchem)                           | Wymiana doświadczeń kulinarnych                           |        |           |
| 10:30             |   |   |   |   |   |        |           |
| 11:00             | Rozmowy o samotności, ćwiczenia na urządzeniach | Gry logiczne, rozmowy, integracja                         | Ćwiczenia TAICHI                              | Śpiewać każdy może Gry logistyczne                        | REHAPILATES   |        |           |
| 11:30             |   |   |   |   |   |        |           |
| 12:00             |   |   |   |   |   |        |           |
| 12:30             |   |   | Kolędy  |   |   |        |           |
| 13:00             | Koniec zajęć                                    | Koniec zajęć  | Koniec zajęć                                  | Koniec zajęć  | Kino 19:00 Hugonówka                                      |        |           |

| Harmonogram zajęć |   |   | Grudzień 2023                                 |   |   |        |           |
|-------------------|---|---|---|---|---|--------|-----------|
| Godzina           | Pon 18.12.23  | Wtorek 19.12.23   | Środa 20.12.23                                | Czwartek 21.12.23   | Piątek 22.12.23   | Sobota | Niedziela |
| 09:00             | Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy | 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 (leczenie ruchem)                           | Tańce świata Warsztaty ER-nest                            | Gry logistyczne                               | Kinezyterapia (leczenie ruchem)                           | Wymiana doświadczeń kulinarnych                           |        |           |
| 10:30             |   |   |   |   |   |        |           |
| 11:00             | Rozmowy o samotności                                      |   | Ćwiczenia TAICHI                              |   | Rehapilates dla osteoporozy                               |        |           |
| 11:30             |   |   |   |   |   |        |           |
| 12:00             | Ćwiczenia na urządzeniach                                 | Wigilia   | Gry logistyczne, rozgrywki brodzowe           |   | Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking                 |        |           |
| 12:30             |   |   |   |   |   |        |           |
| 13:00             | Koniec zajęć  | Koniec zajęć  | Koniec zajęć                                  | Koniec zajęć  | Koniec zajęć  |        |           |

| Harmonogram |               |                 | Grudzień 2023                            |  |  |  |  |
|-------------|---------------|-----------------|--|--|--|--|--|
| Godzina     | Pon. 25.12.23 | Wtorek 26.12.23 | .Sroda 27.12.23                          | Czwartek 28.12.23                        | Piątek 29.12.23                          |  |  |
| 09:00       | BOŻE          | BOŻE            | Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie | Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie | Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie |  |  |
| 09:30       |               |                 |  |  |  |  |  |
| 10:00       | NARODZENIE    | NARODZENIE      | GRY LOGISTYCZNE                          | Ćwiczenia izometryczne                   | Gry logistyczne                          |  |  |
| 10:30       |               |                 |  |  |  |  |  |
| 11:00       |               | DZIEŃ II        | Ćwiczenia TAICHI                         | Gry logistyczne                          | REHAPILATES DLA OSTEOPOROZY              |  |  |
| 11:30       |               |                 |  |  |  |  |  |
| 12:00       |               |                 |  |  |  |  |  |
| 12:30       |               |                 | GRY LOGISTYCZNE                          | Śpiewać każdy może                       |  |  |  |
| 13:00       | Koniec zajęć  | Koniec zajęć    |  |  |  |  |  |

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