

Harmonogram zajęć KLUBU SENIOR+ listopad 2023

Harmonogram zajęć			LISTOPAD 2023				
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa 01.11.23	Czwartek 02.11.23	Piątek 03.11.23	Sobota	Niedziela
09:00			Dzień wolny	Dzień wolny	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00					Ćwiczenia izometryczne		
10:30							
11:00							
11:30			Gry logistyczne, rozgrywki brydżowe				
12:00							
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć			Listopad 2023				
Godzina	Pon. 06.11.23	Wtorek 07.11.23	Środa 08.11.23	Czwartek 09.11.23	Piątek 10.11.23	Sobota 11.11.23	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	Składanie kwiatów pod pomnikami m. godz. 11:00	
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świąta ER-nest	TAICHI	Rehapilates	ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI spotkanie okolicznościowe		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności		Gry logistyczne	Gry logistyczne			
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach "Orbitrek"	Śpiewać każdy może	zajęda kullnarna	Zajęcia kulinarna			
12:30							
13:00	TEATR wyjazd 17:30						

Harmonogram zajęć			LISTOPAD 2023				
Godzina	Pon.13.11.23	Wtorek 14.11.23	Środa 15.11.23	Czwartek 16.11.23	Piątek 17.11.23	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 świąta ER-nest	Ćwiczenia taichi	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Gry logiczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności			Śpiewać każdy może Gry logiczne	Rehabiliates dla osteoporoz		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Gry logiczne rozgrywki brydżowe		Gimnastyka ciała i umysłu		
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć			LISTOPAD 2023				
Godzina	Pon. 20.11.23	Wtorek 21.11.23	Środa 22.11.23	Czwartek 23.11.23	Piątek 24.11.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie.	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy		Wyjazd na koncert
09:30	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	Nauka obsługi komputera	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy		Ośrodek
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańca świąta ER-nes	Ćwiczenia taichi	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych		Kultury, Góra
10:30							Kałwaria.
11:00					Rozmowy o samotności	Rehabiliates dla osteoporozy	
11:30							16:00. Powrót
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry Logistyczne rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne	Śpiewać każdy może, zajęcia muzyczne	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		ok godz. 20:00
12:30							
13:00							

Harmonogram zajęć		LISTOPAD 2023				
Godzina	Pon. 27.11.23	Wtorek 28.11.23	Środa 29.11.23	Czwartek 30.11.23	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkania przy kawie, obsługa komputera	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie		
09:30						
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia tańce świąt ER-nest	Ćwiczenia TAICHI	Ćwiczenia izometryczne		
10:30						
11:00	Rozmowy o samotności			Relaks		
11:30						
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może, zajęcia muzyczne	Gry logiczne	Gry logiczne Rozgrywki brydżowe		
12:30						
13:00						

Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzącki
Rozmowy o samotności	Bogusław Poprzącki
Zajęcia taneczne	Ernest Kolik
Śpiewać każdy może	Bogusław Poprzącki
Rehapiates dla osteoporoz	Agata Maksymowicz
Gimnastyka ciała i umysłu.	Agata Maksymowicz

$$442 \times 20 = 22.1$$