

Harmonogram zajęć Klub Senior+ Październik 2024

Harmonogram zajęć			październik 24				
Godzina		Wtorek 1.10.24	Środa 2.10.24	Czwartek 3.10.24	Piątek 4.10.24	Sobota	Niedziela
09:00		Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00		Warsztaty taneczne "TAŃCE ŚWIATA" ER-nest	Dyrektor OPS	Warsztaty kulinarne	Integracja		
10:30							
11:00			Cwiczenia izometryczne	Śpiewać każdy może	Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00		Rozgrywki brydżowe gry logistyczne	Gry logistyczne				
12:30							
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram zajęć			październik 24				
Godzina	Pon. 7.10.24	Wtorek 8.10.24	Środa 9.10.24	Czwartek 10.10.24	Piątek 11.10.24	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	Gry logistyczne	Tańce świata Warsztaty taneczne ER-nest	Gry logistyczne	Warsztaty kulinarne	gry logistyczne		
10:30							
11:00	Gry logistyczne		Gry logistyczne		Rehapiłates dla osteoporozy		
11:30							
12:00		Rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne	Śpiewać każdy może	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram zajęć			Październik 2024				
Godzina	pon. 14.10.24	Wtorek 15.10.24	Środa 16.10.24	Czwartek 17.10.24	Piątek 18.10.24	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	Ćwiczenia izometryczne	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności, ćwiczenia na urządzeniach	Gry logiczne, rozmowy, integracja	Gry logistyczne	warsztaty kulinarne	Rehapiłates		
11:30							
12:00							
12:30			Gry logistyczne				
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram zajęć			Październik 2024				
Godzina	Pon.21.10.24	Wtorek. 22.10.24	Środa 23.10.24	Czweartek 24.10.24	Piątek 25.10.24	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 Warszsztaty ER-nest	Gry logistyczne	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych Rehapiłates dla osteoporozy		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności		Ćwiczenia TAICHI				
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Zajęcia kulinarne Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne	Gry logistyczne, rozgrywki brodżowe	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram			Październik 2024				
Godzina	pon.28.10.24	Wtorek 29.10.24	Środa 30.10.24	Czwartek 31.10.24			
09:00	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy tpwarzyskie	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie			
09:30							
10:00	relaksacja poizometryczna	Ćwiczenia TAICHI					
10:30							
11:00	Gry logistyczne, śpiewać każdy może						
11:30							
12:00		Gry logistyczne, rozgrywki brydżowe					
12:30							
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
Rehapiłates dla osteoporozy	Agata Maksymowicz
Gimnastyka ciała i umysłu.	Agata Maksymowicz