

Harmonogram pracy Klubu Senior+ Grudzień 2024

Harmonogram zajęć			Grudzień 2024							
Godzina	Poniedziałek 2.12.24	Wtorek 3.12.2024	Środa 4.12.2024	Czwartek 5.12.2024	Piątek 6.12.29024	Sobota	Niedziela			
09:00	Uroczystość z okazji II rocznicy działalności Klubu Senior+	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, gry logistyczne	Spotkanie przy kawie rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy					
09:30										
10:00										
10:30										
11:00	Warsztaty ABC Smartfona	Tańce świata ER-nest	Warsztaty ABC Sklep Play	Warsztaty ABC Robienie zdjęć	Ćwiczenia rehanilates					
11:30										
12:00		Gry logistyczne						MIKOŁAJKI		
12:30										
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć					

0

Harmonogram zajęć			Grudzień 2024				
Godzina	Pon. 9.12.2024	Wtorek 10.12.2024	Środa 11.12.2024	Czwarte.12.12.24	Piątek13.12.2024	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Godz. 9:00 wyjazd	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Ćwiczenia Taichi	Er-nest tańce świata	wycieczka do	In=tegracja	gry logistyczne		
10:30							
11:00	Gry logistyczne	Gry logistyczne, ćwiczenia na urządzeniach		pokoleniowa	Rehapilates dla osteoporozy		
11:30							
12:00				z przedszkolakami	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30							
13:00	Koniec zajęć		Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć		

Harmonogram zajęć			Grudzień 2024				
Godzina	Pon. 16.12.2024	Wtorek 17.12.2024	Środa 18.12.2024	Czwartek 19.12.24	Piątek 20.12.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie	Wycieczka	Spotkanie przy kawie. Nauka obsługi komputera	Spotkanie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy		
09:30							
10:00	Kinezyterapia	do Lichenia	Ćwiczenia izometryczne	WIGILIJNE	Wymiana doświadczeń kulinarnych		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności, ćwiczenia na urządzeniach		Śpiewać każdy może		REHAPILATES		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Kino 19:00 Hugonówka		

Harmonogram zajęć			Grudzień 2024						
Godzina	Pon. 23.12.24	Wtorek 24.12.24	Środa 25.12.24	Czwartek 26.12.24	Piątek 27.12.24	Sobota	Niedziela		
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy	BOŻE NARODZENIE	Drugi dzień świąt	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie, przegląd prasy				
09:30									
10:00									
10:30	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Ćwiczenia izometryczne		BOŻEGO NARODZENIA					
11:00	Rozmowy o samotności		Klub nieczynny	Klub nieczynny	Rehapilates dla osteoporozy				
11:30									
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Gry logistyczne			Klub nieczynny	Klub nieczynny	Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30									
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć	Koniec zajęć				

Harmonogram			Grudzień 2024				
Godzina	Pon. 30.12.24	Wtorek 31.12.24					
09:00	Spotkanie przy kawie,rozmowy towarzyskie	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie					
09:30							
10:00	kinezyterapia	kinezyterapia					
10:30							
11:00	Rozgrywki brydżowe	Gry logistyczne					
11:30							
12:00		Ćwiczenia na					
12:30		urządzeniach					
13:00	Koniec zajęć	Koniec zajęć					

Zajęcia	Prowadzący	Zajęcia	Prowadzący
Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Bogusław Poprzęcki	Taichi	Mariusz Szewczyk
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		