

Harmonogram zajęć Klubu Senior+ Listopad 2024

Harmonogram zajęć			Listopad 2024							
Godzina	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek 1.11.24	Sobota	Niedziela			
09:00					WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH dzień wolny					
09:30										
10:00										
10:30										
11:00										
11:30										
12:00										
12:30										
13:00										

0

Harmonogram zajęć			Listopad 2024				
Godzina	Pon. 4.11.24	Wtorek 5.11.24	Środa 6.11.24	Czwartek 7.11.24	Piątek 8.11.24	Sobota	Niedziela
09:00	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy	Spotkanie przy kawie, rozmowy		
09:30	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy	towarzyskie, przegląd prasy		
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Tańce świata ER-nest	Ćwiczenia izometryczne	Integracja pokoleń, spotkanie z przedszkolakami, jesień z dynią w tle	ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI spotkanie okolicznościowe		
10:30							
11:00	Obsługa telefonów komurkowych - warsztaty		Gry logistyczne				
11:30							
12:00							
12:30							
13:00		Śpiewać każdy może	Rozgrywki brydżowe				

Harmonogram zajęć			Listopad 2024				
Godzina	Pon. 11.11.24	Wtorek 12.11.24	Środa 13.11.24	Czwartek 14.11.24	Piątek 15.11.24	Sobota	Niedziela
09:00	ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI dzień wolny	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		poizometryczna relaksacja	ćwiczenia izometryczne	Spotkanie z psychologiem	Gry logistyczne		
10:00							
10:30		Gry logistyczne	Gry logistyczne rozgrywki brydżowe	gry logistyczne rozgrywki brydżowe	Rehapiłates dla osteoporozy		
11:00					Gimnastyka ciała i umysłu		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00					0		

Harmonogram zajęć			Listopad 2024					
Godzina	Pon. 18.11.24	Wtorek 19.11.24	Środa 20.11.24	Czwartek 21.11.24	Piątek 22.22.24	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		Wyjazd na koncert Ośrodek Kultury, Góra Kalwaria. Autokar godz. 16:00. Powrót ok godz. 20:00	
09:30								
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Ćwiczenia izometryczne	Poizometryczna relaksacja	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Wymiana doświadczeń kulinarnych			
10:30								
11:00	Rozmowy o samotności	Gry Logistyczne rozgrywki brydżowe	Ćwiczenia na urządzeniach gry logistyczne	Zajęcia kulinarne	Rehabilitates dla osteoporozy			
11:30								
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach					Gimnastyka ciała i umysłu. Nordic Walking		
12:30								
13:00								

Harmonogram zajęć			Listopad 2024				
Godzina	Pon. 25.11.24	Wtorek 26.11.24	Środa 27.11.24	Czwartek 28.11.24	Piątek 29.11.24	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	Spotkanie przy kawie, rozmowy towarzyskie		
09:30							
10:00	Kinezyterapia (leczenie ruchem)	Zajęcia tańce świata ER-nest	poizometryczna relaksacja	Cwiczenia izometryczne	Gry logistyczne		
10:30							
11:00	Rozmowy o samotności		Gry logistyczne, rozgrywki brydżowe		rehabilitates dla osteoporozy		
11:30							
12:00	Ćwiczenia na urządzeniach	Śpiewać każdy może, zajęcia muzyczne					
12:30							
13:00							

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