

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

KLUB SENIORA Grudzień 2021

Adres: ul. Ostrołęcka 39a, 06-216 Sypniewo

Rodzaj stacjonarne: stacjonarne

| Poniedziałek | Wtorek | Środa | Czwartek | Piątek |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | 1 Grudzień Zajęcia sportowe 08.00-10.30(2,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Ćwiczenia wzmacniające ręce Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Wykonywanie ozdób i dekoracji świątecznych metodą dekupaż | 2 Grudzień Zajęcia sportowe 10.00-12.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Ćwiczenia relaksacyjne Zajęcia kulturalno-społeczne 12.00-13.30(1,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Tradycje Bożonarodzeniowe Spotkania z prawnikiem 13.30-16.00 (2,5h) Katarzyna Jakubiak Spotkania indywidualne Tematyka: Zmiana operatora energii elektrycznej | 3 Grudzień Zajęcia kulturalno-społeczne 10.00-12.30(2,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Zasady savoirre vivre przy świątecznym stole |
| 6 Grudzień Warsztaty dietetyczne 12.00-16.00 (4h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Zaparcia u osób starszych-czym są? Przyczyny. | 7 Grudzień Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Wykonywanie ozdób i dekoracji świątecznych metodą dekupaż | 8 Grudzień Zajęcia sportowe 08.00-10.30(2,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Ruch przy muzyce | 9 Grudzień Zajęcia kulturalno-społeczne 10.00-12.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Śpiew kolęd i pastorałek Spotkania z prawnikiem 13.30-16.00 (2,5h) Katarzyna Jakubiak Spotkania indywidualne Tematyka: Wykaz jednostek nieodpłatnego poradnictwa powiatu makowskiego Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Wykonywanie ozdób i dekoracji świątecznych metodą dekupaż | 10 Grudzień Zajęcia sportowe 10.00-12.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Wzmacniamy kręgosłup Zajęcia ogrodnicze 12.00-16.00 (4h) Monika Gąsiorowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Zasady i materiały stosowane w kompozycjach florystycznych |
| 13 Grudzień Spotkania z socjoterapeutą 08.00-10.00 (2h) Aneta Bartczak Spotkania indywidualne Tematyka: Komputer ,czyli proste sposoby na naukę i rozrywkę | 14 Grudzień Spotkania z psychologiem 09.00-14.00 (5h) Alina Konarska Spotkania indywidualna Tematyka: Jak obronić się przed oszustami? | 15 Grudzień Zajęcia sportowe 08.00-10.30 (2,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Ćwiczenia kształtujące nogi, stopy | 16 Grudzień Zajęcia sportowe 10.00-12.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Ćwiczenia relaksacyjne Warsztaty dietetyczne 12.00-16.00 (4h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Przygotowanie świątecznych potraw | |
| Warsztaty dietetyczne 12.00-16.00 (4h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe max. 15 os. Tematyka: Domowe sposoby na zaparcia u osób starszych. | Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Wykonywanie ozdób i dekoracji świątecznych metodą dekupaż | Zajęcia ogrodnicze 10.00-14.00 (4h) Monika Gąsiorowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Rozmnażanie i pielęgnacja roślin doniczkowych Zajęcia kulturalno-społeczne 14.00-16.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Śpiew kolęd i pastorałek | Warsztaty z rękodziela 16.00-18.00 (2h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Wykonywanie ozdób i dekoracji świątecznych metodą dekupaż | |
| 20 Grudzień Spotkania z socjoterapeutą 08.00-10.00 (2h) Aneta Bartczak Spotkania indywidualne max 15 os. Tematyka: Szachy w praktyce Warsztaty dietetyczne 12.00-16.00 (4h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Przygotowanie świątecznych ciast Warsztaty z rękodziela 16.00-18.00 (2h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Wykonywanie ozdób i dekoracji świątecznych metodą dekupaż | 21 Grudzień | 22 Grudzień Zajęcia sportowe 08.00-10.30(2,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Ćwiczenia relaksacyjne Zajęcia ogrodnicze 10.00-14.00 (4h) Monika Gąsiorowska Zajęcia grupowe max 15 os. Tematyka: Dekoracje świąteczne wykonywane z roślin ogrodowych | 23 Grudzień | 24 Grudzień |
| 27 Grudzień | 28 Grudzień | 29 Grudzień | 30 Grudzień | 31 Grudzień |