

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

KLUB SENIORA Listopad 2021

Adres: ul. Ostrołęcka 39a. 06-216 Svniewo

Poniedziałek 1 LISTOPAD	Wtorek 2 LISTOPAD	Środa 3 LISTOPAD	Czwartek 4 LISTOPAD	Piątek 5 LISTOPAD
		Zajęcia sportowe 08.00-10.30(2,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia kształtujące nogi, stopy	Zajęcia sportowe 10.00-12.30(2,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia relaksacyjne Spotkania z prawnikiem 13.30-16.00 (2,5h) Katarzyna Jakubiak Spotkania indywidualne Tematyka: Windykacja Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wykonywanie flakonu z butelek metodą dekupaż	Zajęcia kulturalno-społeczne 10.00-13.00 (3h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Pieśni Seniora-śpiew
8 LISTOPAD Warsztaty dietetyczne 12.00-16.00 (4h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe Tematyka: Osteoporoza jako problem wieku podeszłego. Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wykonywanie flakonów z butelek metodą dekupaż	9 LISTOPAD Warsztaty z rękodziela 16.00-18.00 (2h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wykonywanie flakonów z butelek metodą dekupaż	10 LISTOPAD Zajęcia sportowe 08.00-10.30(2,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wzmacniamy kręgosłup Zajęcia kulturalno-społeczne 12.30-14.30(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka :Utwory o tematyce świątecznej	11 LISTOPAD	12 LISTOPAD
15 LISTOPAD Spotkania z socjoterapeutą 08.00-10.00 (2h) Aneta Bartczak Spotkania indywidualne Tematyka: Proste sposoby na lepsze samopoczucie Warsztaty dietetyczne 12.00-16.00 (4h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe Tematyka: Osteoporoza- czynniki ryzyka złamań osteoporotycznych	16 LISTOPAD Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wykonywanie flakonów z butelek metodą dekupaż	17 LISTOPAD Zajęcia sportowe 08.00-10.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia rozciągające: Zajęcia ogrodnicze 10.00-14.00 (4h) Monika Gąsiorowska Zajęcia grupowe Tematyka: Rozmnażanie i pielęgnacja roślin doniczkowych	18 LISTOPAD Zajęcia kulturalno-społeczne 10.00-13.00(3h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka : Bożonarodzeniowe wiersze i piosenki Spotkania z prawnikiem 13.30-16.00 (2,5h) Katarzyna Jakubiak Spotkania indywidualne Tematyka: Zawieranie i zmiana umów telekomunikacyjnych Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wykonywanie flakonów z butelek metodą dekupaż	19 LISTOPAD Zajęcia sportowe 10.00-12.30(2,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Sprawne ręce
22 LISTOPAD Spotkania z socjoterapeutą 08.00-10.00 (2h) Aneta Bartczak Spotkania indywidualne Tematyka: Jak dbać o swoje zdrowie Warsztaty dietetyczne 12.00-16.00 (4h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe Tematyka: Osteoporoza starcza- leczenie	23 LISTOPAD Warsztaty z rękodziela 16.00-18.00 (2h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wykonywanie flakonów z butelek metodą dekupaż	24 LISTOPAD Zajęcia sportowe 08.00-10.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia relaksacyjne Zajęcia ogrodnicze 10.00-14.00 (4h) Monika Gąsiorowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ogród zimowy -aranżacja, sadzenie, pielęgnacja	25 LISTOPAD Zajęcia sportowe 10.00-12.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ruch przy muzyce Warsztaty dietetyczne 12.00-16.00 (4h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe Tematyka: Fakty i mity na temat osteoporozy.	26 LISTOPAD Spotkania z psychologiem 09.00-14.00 (5h) Alina Konarska Spotkania indywidualne Tematyka: Rola emocji w naszym życiu
29 LISTOPAD Warsztaty dietetyczne 12.00-16.00 (4h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe Tematyka: Osteoporoza starcza- profilaktyka. Test ryzyka osteoporozy.	30 LISTOPAD			