

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

KLUB SENIORA Październik 2021

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

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
				1 PAŹDZIERNIK Zajęcia kulturalno-społeczne 10.00-12.30 (2,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Przedstawienie "Czerwony Kapturek"
4 PAŹDZIERNIK	5 PAŹDZIERNIK	6 PAŹDZIERNIK	7 PAŹDZIERNIK	8 PAŹDZIERNIK
Warsztaty dietetyczne 13.00-15.00 (2h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe Tematyka: Przygotowanie dietetycznego ciasta z dyni	Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wykonywanie zdobień koszyków metodą dekupaż	Zajęcia sportowe 08.00-10.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia wzmacniające ręce	Zajęcia sportowe 10.00-12.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenie wzmacniające nogi	
		Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wykonywanie zdobień koszyków metodą dekupaż	Zajęcia kulturalno-społeczne 12.00-13.30(1,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Śpiewanie pieśni patriotycznych	Spotkania z prawnikiem 13.30-16.30 (2,5h) Katarzyna Jakubiak Spotkania indywidualne Tematyka: Bezpieczny Senior w sieci
11 PAŹDZIERNIK	12 PAŹDZIERNIK	13 PAŹDZIERNIK	14 PAŹDZIERNIK	15 PAŹDZIERNIK
Spotkania z socjoterapeutą 08.00-10.00 (2h) Aneta Bartczak Spotkania indywidualne Tematyka: Proste zabawy logiczne pobudzające pamięć i koncentrację	Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Zdobienie koszyków metodą dekupaż	Zajęcia sportowe 08.00-10.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia rozciągające	Spotkania z prawnikiem 13.30-16.00 (2,5h) Katarzyna Jakubiak Spotkania indywidualne Tematyka: Zakupy na odległość i poza lokalem przedsiębiorstwa	Spotkania z psychologiem 09.00-14.00 (5h) Alina Konarska Spotkania indywidualne Tematyka: Trening funkcji poznawczych-metodą zapobiegania demencji
Warsztaty dietetyczne 13.00-16.00 (3h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe Tematyka: Przygotowywanie kolorowych pierogów		Zajęcia ogrodnicze 10.00-14.00 (4h) Monika Gąsiorowska Zajęcia grupowe Tematyka: Jesienne nawożenie roślin	Warsztaty z rękodziela 16.00-18.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Zdobienie koszyków metodą dekupaż	
18 PAŹDZIERNIK	19 PAŹDZIERNIK	20 PAŹDZIERNIK	21 PAŹDZIERNIK	22 PAŹDZIERNIK
Warsztaty dietetyczne 13.00-16.00 (3h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wegetariańskie pyszności	Warsztaty z rękodziela 16.00-18.00 (2h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Malowanie, naklejanie metodą dekupaż	Zajęcia kulturalno-społeczne 08.00-10.30(2,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Czytanie wierszy patriotycznych	Zajęcia sportowe 10.00-12.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia przyspieszające metabolizm	Zajęcia sportowe 10.00-12.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia ogólnorozwojowe
			Zajęcia kulturalno-społeczne 12.00-13.30(1,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Przygotowanie inscenizacji-Święto Niepodległości	
			Warsztaty z rękodziela 16.00-18.00 (2h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Malowanie, naklejanie metodą dekupaż	
25 PAŹDZIERNIK	26 PAŹDZIERNIK	27 PAŹDZIERNIK	28 PAŹDZIERNIK	29 PAŹDZIERNIK
Spotkania z socjoterapeutą 08.00-10.00 (2h) Aneta Bartczak Spotkania indywidualne Tematyka: Krytyka i hejt		Zajęcia sportowe 08.00-10.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup	Zajęcia sportowe 10.00-12.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup	Zajęcia sportowe 10.00-12.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenie wzmacniające kolana
		Zajęcia ogrodnicze 10.00-14.00 (4h) Monika Gąsiorowska Zajęcia grupowe Tematyka: Jesienne dekoracje ogrodu-inspiracje		