



HARMONOGRAM ZAJĘĆ

KLUB SENIORA

Styczeń 2022

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

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
3 Stycznia	4 Stycznia	5 Stycznia	6 Stycznia	7 Stycznia
	Zajęcia kulturalno-społeczne 14.00-16.30(2,5h) <i>Anna Filochowska</i> Grupa max. 15 osób Tematyka: Wiersze-czytanie, interpretacja	Zajęcia sportowe 08.00-10.30(2,5h) <i>Anna Filochowska</i> Grupa max. 15osób Tematyka: Ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce Spotkania z socjoterapeutą 15.00-17.00 (2h) <i>Aneta Bartczak</i> Spotkania indywidualne Tematyka: Uzależnienie		
10 Stycznia	11 Stycznia	12 Stycznia	13 Stycznia	14 Stycznia
Zajęcia ogrodnicze 8.00-12.00 (4h) <i>Monika Gąsiorowska</i> Grupa max. 15 osób Tematyka: Przegląd roślin okrywowych	Warsztaty z rękodziela 16.00-18.00 (2h) <i>Bogusława Batogowska</i> Grupa max.15 osób. Tematyka: Zajęcia dekupaż. Malowanie i naklejanie oraz zdobienie metodą dekupaż kamieni.	Spotkania z psychologiem 9.00-13.00 (5h) <i>Alina Konarska</i> Spotkania indywidualne Tematyka: Pielęgnowanie tradycji i obyczajów a dobrostan psychiczny.	Zajęcia sportowe 10.00-12.00(2h) <i>Anna Filochowska</i> Grupa max. 15 osób Tematyka: Ćwiczenia rozciągające Zajęcia kulturalno-społeczne 12.00-13.30(1,5h) <i>Anna Filochowska</i> Grupa max.15 osób Tematyka :Projekcja filmowa Spotkania z prawnikiem 13.30 – 16.00 (2.5 h) <i>Katarzyna Jakubiak</i> Spotkania indywidualne Tematyka: Gwarancja, a rękojmia, czyli dochodzenie roszczeń z reklamacją	Zajęcia sportowe 10.00-13.00(3h) <i>Anna Filochowska</i> Grupa max. 15 osób Tematyka: Ćwiczenia oddechowe i korygujące postawę.
17 Stycznia	18 Stycznia	19 Stycznia	20 Stycznia	21 Stycznia
Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) <i>Bogusława Batogowska</i> Grupa max.15 osób Tematyka: Zajęcia dekupaż. Malowanie i naklejanie oraz zdobienie metodą dekupaż kamieni.	Warsztaty z rękodziela 16.00-18.00 (2h) <i>Bogusława Batogowska</i> Grupa max 15 osób Tematyka: Zajęcia dekupaż. Malowanie i naklejanie oraz zdobienie metodą dekupaż kamieni	Zajęcia kulturalno-społeczne 08.0 10.30(2,5h) <i>Anna Filochowska</i> Grupa max. 15 osób Tematyka: Emisja głosu Spotkania z socjoterapeutą 15.00-17.00 (2h) <i>Aneta Bartczak</i> Spotkania indywidualne Tematyka: Budowanie własnej grupy wsparcia	Zajęcia sportowe 10.00-13.00(3h) <i>Anna Filochowska</i> Grupa max. 15 osób Tematyka :Wzmacniamy odcinek lędźwiowy Spotkania z prawnikiem 13.30 – 16.00 (2.5 h) <i>Katarzyna Jakubiak</i> Spotkania indywidualne Tematyka: Umowa o dzieło ,terminy, dochodzenie roszczeń, przedawnienia.	Zajęcia sportowe 10.00-13.00(3h) <i>Anna Filochowska</i> Grupa max. 15 osób Tematyka :Ćwiczenia nóg
24 Stycznia	25 Stycznia	26 Stycznia	27 Stycznia	28 Stycznia
Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) <i>Bogusława Batogowska</i> Grupa max. 15 osób Tematyka: Zajęcia dekupaż. Malowanie i naklejanie oraz zdobienie metodą dekupaż kamieni		Zajęcia sportowe 08.00-10.30(2,5h) <i>Anna Filochowska</i> Grupa max Tematyka: Ćwiczenia-taniec Zajęcia ogrodnicze 10.30-14.30 (4h) <i>Monika Gąsiorowska</i> Grupa max. 15 osób Tematyka :Aranżacja ogrodów na skarpie	Zajęcia kulturalno-społeczne 10.00-11.30(1,5h) <i>Anna Filochowska</i> Grupa max.15 osób Tematyka: Ćwiczenia teatralne -ruch Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) <i>Bogusława Batogowska</i> Grupa max. 15 osób Tematyka: Zajęcia dekupaż. Malowanie i naklejanie oraz zdobienie metodą dekupaż kamieni	
31 Stycznia				
Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) <i>Bogusława Batogowska</i> Grupa max.15 osób. Tematyka: Zajęcia dekupaż. Malowanie i naklejanie oraz zdobienie metodą dekupaż kamieni.				

