

HARMONOGRAM ZAJĘĆ

KLUB SENIORA Wrzesień 2021

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

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
		1 WRZESIEŃ	2 WRZESIEŃ	3 WRZESIEŃ
		Zajęcia sportowe 11.00-13.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia relaksujące	Warsztaty z rękodziela 16.00-18.00 (2h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wykonywanie ozdób ze sznurka	Zajęcia sportowe 10.00-12.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia ogólnorozwojowe
		Zajęcia kulturalno-społeczne 13.00-16.00(3h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka Omówienie ról do spektaklu		Zajęcia kulturalno-społeczne 12.00-15.00(3h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Próba „Czerwony Kapturek”
		Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wykonywanie ozdób ze sznurka		
6 WRZESIEŃ	7 WRZESIEŃ	8 WRZESIEŃ	9 WRZESIEŃ	10 WRZESIEŃ
Warsztaty dietetyczne 13.00-16.00 (3h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe Tematyka: Przygotowywanie wytrawnych przekąsek dietetycznych		Zajęcia sportowe 08.00-10.30(2,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia usprawniające nogi	Spotkania z psychologiem 09.00-14.00 (5h) Alina Konarska Spotkania indywidualne Tematyka: Zapobieganie demencji	Zajęcia sportowe 10.00-12.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia wzmacniające ręce
Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Wykonywanie ozdób ze sznurka			Spotkania z prawnikiem 14.00-16.30 (2,5h) Katarzyna Jakubiak Spotkania indywidualne Tematyka: Postępowanie administracyjne -wzory pism	Zajęcia kulturalno-społeczne 12.00-14.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Piosenki do spektaklu
13 WRZESIEŃ	14 WRZESIEŃ	15 WRZESIEŃ	16 WRZESIEŃ	17 WRZESIEŃ
Spotkania z socjoterapeutą 08.00-10.00 (2h) Aneta Bartczak Spotkania indywidualne Tematyka: Moje mocne i słabe strony		Zajęcia sportowe 08.00-10.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia wzmacniające kręgosłup	Zajęcia sportowe 10.00-11.30(1,5h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia relaksacyjne	Zajęcia ogrodnicze 10.00-14.00 (4h) Monika Gąsiorowska Zajęcia grupowe Tematyka: Metody zabezpieczania roślin ozdobnych przed zimą
Warsztaty dietetyczne 13.00-16.00 (3h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe Tematyka: Przygotowywanie słodkich przekąsek dietetycznych		Zajęcia ogrodnicze 10.00-14.00 (4h) Monika Gąsiorowska Zajęcia grupowe Tematyka: Przegląd i charakterystyka cech ogrodów średniowiecznych	Spotkania z prawnikiem 13.30-16.00 (2,5h) Katarzyna Jakubiak Spotkania indywidualne Tematyka: Postępowanie przed powiatowym zespołem ds. orzekania o niepełnosprawności	
20 WRZESIEŃ	21 WRZESIEŃ	22 WRZESIEŃ	23 WRZESIEŃ	24 WRZESIEŃ
Spotkania z socjoterapeutą 08.00-10.00 (2h) Aneta Bartczak Spotkania indywidualne Tematyka: Mówimy dobrze o innych	Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Malowanie farbami szyszek do ozdób na ścianę	Zajęcia sportowe 08.00-10.30(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia rozciągające	Warsztaty z rękodziela 16.00-19.00 (3h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Malowanie farbami szyszek	
Warsztaty dietetyczne 13.00-15.00 (2h) Agnieszka Chrzanowska Zajęcia grupowe Tematyka: Zagrożenia związane z dietą bogato białkową				
27 WRZESIEŃ	28 WRZESIEŃ	29 WRZESIEŃ	30 WRZESIEŃ	
	Warsztaty z rękodziela 16.00-18.00 (2h) Bogusława Batogowska Zajęcia grupowe Tematyka: Malowanie farbami szyszek	Zajęcia sportowe 08.00-10.00(2h) Anna Filochowska Zajęcia grupowe Tematyka: Ćwiczenia ogólnorozwojowe		