



## **Plan działania Klubu Senior+ w Kocmyrzowie październik 2020 r.**

### **Piątek 2 październik 2020 r.**

15.00-17.00 Spotkanie z kulturą - Gruzja prowadzenie Walentyna Dworak -seniorka

17.00 – 19.00 Zajęcia rehabilitacyjno ruchowe

### **Poniedziałek 5 październik 2020 r.**

15.00 – 17.00 Zajęcia taneczne – nauka tańca towarzyskiego

17.00-19.00 Zajęcia z kaligrafii średniowiecznej

### **Środa 7 październik 2020 r.**

15.00-16.00 Zajęcia –spacerki z kijkami

16.00 – 18.00 Trening umysłu – siłownia pamięci

18.00 – 19.00 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe

### **Piątek 9 październik 2020 r.**

15.00 – 18.00 Zajęcia kulinarne – podkłomyki

18.00-19.00 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe

### **Poniedziałek 12 październik 2020 r.**

15.00-17.00 Zajęcia taneczne – nauka tańca towarzyskiego

17.00 – 19.00 Zajęcia z kaligrafii średniowiecznej

### **Środa 14 październik 2020 r.**

15.00-16.00 Spacer z kijkami

16.00-18.00 Trening umysłu – siłownia pamięci

18.00 – 19.00 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe

**Piątek 16 października 2020 r.**

15.00-18.00 Zajęcia kulinarne – makarony różne pomysły

18.00-19.00 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe

**Poniedziałek 19 października 2020 r.**

15.00-17.00 Zajęcia taneczne – nauka tańca towarzyskiego

17.00-19.00 Warsztaty mydlarskie – mydła z naturalnych składników

**Środa 21 października 2020 r.**

15.00-16.00 Spacer z kijkami

16.00 – 18.00 Zajęcia klubowe – rozmowy, pogadanki

18.00-19.00 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe

**Piątek 23 października 2020 r.**

15.00-18.00 Ciasto drożdżowe – dania różne

18.00-19.00 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe

**Poniedziałek 26 października 2020 r.**

15.00-17.00 Zajęcia taneczne – nauka tańca towarzyskiego

17.00-19.00 Zajęcia klubowe – rozmowy pogadanki

**Środa 28 października 2020 r.**

15.00-18.00 Gry planszowe, logiczne, quizy

18.00-19.00 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe

**Piątek 30 października 2020 r.**

15.00-18.00 Różne potrawy z dyni – warsztaty kulinarne

18.00-19.00 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe

Kontakt do osoby prowadzącej Klub Senior + w Kocmyrzowie 668 804 894