



Plan działania Klubu Senior+ w Kocmyrzowie styczeń 2022 r.

Poniedziałek 3 styczeń 2022 r.

15.00 -16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów)

16.30 – 20.00 Spotkanie przy kawie – rozmowy pogadanki w gronie własnym

Wtorek 4 styczeń 2022 r.

15.00 -16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia w Siedzibie Klubu Senior +)

16.30 – 20.00 – Zajęcia klubowe- treningi umysłu

Środa 5 styczeń 2022 r.

15.00-16.30 Zajęcia zdrowy kręgosłup - Kamila Powroźniak

16.30 – 20.00 Zajęcia klubowe – pogadanki, gry planszowe

Poniedziałek 10 styczeń 2022 r.

15.00-16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów)

16.30 - 20.00 Zajęcia klubowe- treningi umysłu

Wtorek 11 styczeń 2022 r.

15.00-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia w Siedzibie Klubu Senior +)

16.30 – 20.00 Spotkanie przy herbacie – rozmowy pogadanki w gronie własnym

Środa 12 styczeń 2022 r.

15.00-16.30 Zajęcia zdrowy kręgosłup - Kamila Powroźniak

16.30 – 20.00 Spotkanie z Seniorami z Łososkowic z Domu Aktywnego Seniora

Czwartek 13 styczeń 2022 r.

15.00-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

16.30 – 20.00 Spotkanie z Kulturą ukraińską –prowadzenie Walentyna Dworak

Poniedziałek 17 styczeń 2022 r.

15.00-16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów)

16.30 – 20.00 Zajęcia klubowe-zajęcia kulinarne

Wtorek 18 styczeń 2022 r.

15.00-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

16.30 – 20.00 Zajęcia klubowe - rękodzieło

Środa 19 styczeń 2022 r.

15.00-16.30 Zajęcia zdrowy kręgosłup - Kamila Powroźniak

16.30 – 20.00 Zajęcia klubowe - rękodzieło

Czwartek 20 styczeń 2022 r.

14.30-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

16.30 – 20.00 Spotkanie z okazji Dnia Babci i Dziadka

Poniedziałek 24 styczeń 2022 r.

15.00-16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów)

16.30 – 20.00 Zajęcia klubowe – pogadanki przy herbacie

Wtorek 25 styczeń 2022 r.

15.00-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia w Siedzibie Klubu Senior +)

16.30 – 20.00 Zajęcia klubowe – zajęcia kulinarne

Środa 26 styczeń 2022 r.

15.00-16.30 Zajęcia zdrowy kręgosłup - Kamila Powroźniak

16.30 – 20.00 Spotkanie wigilijne w Klubie Seniora

Czwartek 27 styczeń 2022 r.

14.30-16.30 Rehabilitacja – Kamila Powroźniak (zajęcia w Siedzibie Klubu Senior +)

16.30 – 20.00 Zajęcia klubowe - rękodzieło

Poniedziałek 31 styczeń 2022 r.

15.00-16.30 Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron (zajęcia plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów)

16.30 – 20.00 Podsumowanie Miesiąca – ustalenie planu działań na przyszły miesiąc

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