

## Maj 2024 - harmonogram

Klub Senior+ serdecznie zaprasza w maju na zajęcia:

6.05.2024 Poniedziałek  
10:00 Zajęcia plastyczne.

7.05.2024 Wtorek  
10:00 Warsztaty z dietetyczką.

8.05.2024 Środa  
10:00 Gimnastyka z elementami jogi.  
10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

9.05.2024 Czwartek  
10:00 Robótki ręczne.  
12:00 Warsztaty wokalne z Panią Marią.

10.05.2024 Piątek  
18:00 Koncert muzyki rozrywkowej,  
Sala Widowiskowa MOK, wstęp bezpłatny.

13.05.2024 Poniedziałek  
10:00 "Za Kokiem Krok" zajęcia taneczne.  
11:15 Spotkanie z przedstawicielami Urzędu Skarbowego z Mikołowa  
temat: "E-Urząd Skarbowy", bezpośrednie pytania do Urzędników.

14.05.2024 Wtorek  
10:00 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne.  
11:00 Trening umysłu - łamigłówki.

15.05.2024 Środa  
10:00 Gimnastyka z elementami jogi.  
11:00 Stowarzyszenie Centrum Społecznego Rozwoju z Mikołowa:  
1. Mateusz Eichner – temat: "Radzenie sobie ze stresem"  
2. Łucja Niedoba – temat: "Wolontariat - działania w Afryce".  
3. Anna Kowalczyk – poprowadzi krótki fitness (Zumba) dla osób 60+.

16.05.2024 Czwartek  
10:00 Robótki ręczne.  
12:00 Warsztaty wokalne z Panią Marią.

20.05.2024 Poniedziałek  
10:00 Zajęcia plastyczne.

21.05.2024 Wtorek - 10:00 Robótki Ręczne  
10:00 "Za Kokiem Krok" zajęcia taneczne.  
11:00 Kosmetyczka.

22.05.2024 Środa  
9:00 Wycieczka rejs z Mariny Gliwice do Pławniowic  
(koszt rejsu ok 150 zł, rejs, zwiedzanie pałacu+ obiad)

23.05.2024 Czwartek  
11:00 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne.  
12:00 Warsztaty wokalne z P. Marią.

24.05.2024 Piątek  
10:00-14:00 III Festiwal Aktywności Senioralnej, II Targi Senioralne Powiatu Mikołowskiego,  
Celem Festiwalu jest, między innymi, prezentacja dorobku artystycznego Seniorów,  
promocja aktywności i integracja społeczna Seniorów.

Miejsce: Plac Targowy przy ul. Św. Wawrzyńca 13 w Orzeszu.

26.05.2024 18:00 Koncert – Grzegorz Poloczek na Dzień Matki,  
Sala widowiskowa MOK Orzesze (koszt 40 zł/os.ulgowy/grupowy 6+)

27.05.2024 Poniedziałek  
10:00 Kawa z psycholożką Olą, Temat: "Doświadczać Piękna".

28.05.2024 Wtorek  
10:00 Przegląd Małych Form Teatralnych - występy dzieci,  
MOK sala widowiskowa, wstęp bezpłatny.

29.05.2024 Środa  
10:00 Gimnastyka z elementami jogi.  
10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

---