

Marzec 2024 - harmonogram spotkań

Klub SENIOR+ serdecznie zaprasza w marcu na zajęcia:

4.03.2024 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne z Anią – malowanie pisanek
na Orzeską zabawę dla dzieci pt. "Szukanie Zajączka".

5.03.2024 Wtorek

10:00 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne z Anią.
11:15 Spotkanie z Funkcjonariuszem Komendy Powiatowej Policji w Mikołowie,
Temat: "Bezpieczeństwo Seniora".

6.03.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.
11:15 Spotkanie z Joanną Kociubińską ze Straży Pożarnej,
Temat: "Domowa apteczka – check-lista"

7.03.2024 Czwartek

10:00 Robótki ręczne z Eweliną.

08.03.2024 Piątek

19:00 Kino Kobiet Z MOK-iem (wstęp bezpłatny, zapisy)

11.03.2024 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne z Anią.

12.03.2024 Wtorek

10:00 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne z Anią.
11:15 Dietetyk.

13.03.2024 Środa

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

14.03.2024 Czwartek

10:00 Robótki ręczne z Eweliną.
12:00 Zajęcia wokalne z Panią Marią.

15.03.2024 Piątek

19:00 Śląska Operetka Kameralna "Księżniczka Czardasza"
Sala Widowiskowa MOKu (dopłata 25 zł, zapisy)

18.03.2024 Poniedziałek

10:00 Kawa z psycholożką Olą, temat: "Grzech zaniechania, czyli co JA mogę zaoferować Światu?"

19.03.2024 Wtorek

10:00 "Za krokiem krok" zajęcia taneczne z Anią.
11:15 Warsztaty kosmetyczne z Kasią.

20.03.2024 Środa

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

21.03.2024 Czwartek

10:00 Robótki ręczne z Eweliną.
12:00 Zajęcia wokalne z Panią Marią/

22.03.2024 Piątek

19:00 Monodram "Kwiaty Tuwima",
reżyseria Piotr Tenczyk, występuje Szymon Pilch,

sala widowiskowa MOKu (koszt 20 zł, zapisy).

25.03.2024 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne z Anią.

26.03.2024 Wtorek

10:00 "Za krokiem krok" Zajęcia taneczne z Anią.

11:15 Warsztaty florystyczne z Moniką. (zapisy)

27.03.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:30 Przygotowanie sali na śniadanie Wielkanocne.

28.03.2024 Czwartek

11:00 Wspólne Śniadanie Wielkanocne

(catering, koszt 30 zł, zapisy)
