

Październik 2024 - harmonogram spotkań.

Klub Senior+ serdecznie zaprasza w październiku na zajęcia:

1.10.2024 Wtorek

9:30 "Za Krokiem krok" zajęcia taneczne - przygotowania do udziału w festiwalu tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu.

2.10.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi,

10:45 gimnastyka zdrowy kręgosłup.

3.10.2024 Czwartek

10:00 ABCSeniora.com, kurs on-line: mój pierwszy smartfon - początkowe ustawienia telefonu.

7.10.2024 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne.

8.10.2024 Wtorek

9:30 "Za Krokiem krok" zajęcia taneczne - przygotowania do udziału w festiwalu tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu.

10:40 Warsztaty wokalne z Panią Marią.

9.10.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi,

10:45 gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:40 Kosmetyczka Kasia

10.10.2024 Czwartek

10:00 ABCSeniora.com, kurs on-line: mój pierwszy smartfon - rozmawianie ze smartfonem - asystent google.

14.10.2024 Poniedziałek

10:00 Spacer Historyczny w Woszczycach (zapisy w Klubie).

O historii najstarszego kościoła w Orzeszu opowie ks. proboszcz Jerzy Kiecka, po spacerze zapraszamy na kawę/herbatę do "Piwnicy" pod parafią.

15.10.2024 Wtorek

10:00 Zajęcia plastyczne.

16.10.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi,

10:45 gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:40 Spotkanie z Dawidem Sławińskim z Fundacji Europejski Instytut Outsourcingu.

Projekt Aktywni +, temat: "Senior w Cyberprzestrzeni".

17.10.2024 Czwartek

9:30 "Za Krokiem krok" zajęcia taneczne - przygotowania do udziału w festiwalu tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu.

10:40 Rękodzieło z Ewelina.

18.10.2024 Piątek

09:30 III Śl. Konferencja Senioralna - jak samorządy przygotowują się na wyzwania demografii? miejsce: Miejski Dom Kultury, Łaziska Górne (zapisy w Klubie).

16:30 Msza św. w Kościele w Jaśkowicach g.18:00. Jubileusz 40-lecia działalności "R.Z.Ś. Jaśkowiczanie" i 45-lecie działalności artystycznej kierowniczkii Zespołu Marii Gawlik - sala widowiskowa MOK.

21.10.2024 Poniedziałek

10:00 Warsztaty florystyczne (stroik na cmentarz, koszt 30 zł, zapisy).

22.10.2024 Wtorek

10:00 ABCSeniora.com, kurs on-line: mój pierwszy smartfon – jak szukać tanich noclegów, lotów samolotem w Polsce i na świecie. Spotkanie z przedstawicielem biura podróży "Lubatur".

23.10.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi,

10:45 gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:40 Projekt "Pomocny Senior +" w ramach programu "Działaj Lokalnie". Warsztaty z ratownikiem medycznym, temat: "Jak udzielić pierwszej pomocy domownikom – dzieciom i dorosłym".

24.10.2024 Czwartek

9:30 "Za Krokiem krok" zajęcia taneczne – przygotowania do udziału w festiwalu tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu.

11:00 Warsztaty z Dawidem Sławińskim z Fundacji Europejski Instytut Outsourcingu. Projekt Aktywni +, temat: metoda płatności BLIK, krok po kroku, aplikacja mObywatel.

28.10.2024 Poniedziałek

10:00 Debata społeczna na temat: "Bezpieczeństwa mieszkańców Orzesza". Spotkanie z władzami naszego miasta i przedstawicielami policji.

29.10.2024 Wtorek

10:00 Projekt "Pomocny Senior+" w ramach programu "Działaj Lokalnie". Warsztaty z ratownikiem medycznym, temat: Urazy mechaniczne: złamania, zwichnięcia, oparzenia,.

30.10.2024 Środa

10:00 Kawa z psycholożką Olą, Temat: "Jak nie tracić nadziei w trudnej codzienności?"

31.10.2024 Czwartek

9:30 "Za Krokiem krok" zajęcia taneczne – przygotowania do udziału w festiwalu tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu.

10:40 Rękodzieło z Ewelina.
