

Grudzień 2024 - harmonogram spotkań.

Klub Senior+ serdecznie zaprasza w grudniu na zajęcia:

2.12. Poniedziałek

9:30 Zajęcia wokalne z Panią Marią.

10:40 Warsztaty florystyczne (koszt 25zł).

03.12. Wtorek

11:00 Podsumowanie Projektu "Pomocny Senior+" w ramach programu "Działaj Lokalnie".

Warsztaty z ratownikiem medycznym na temat pierwszej pomocy przedmedycznej.

4.12. Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:40 Warsztaty z kosmetyczką Kasią.

5.12. Czwartek

10:00 Wyjazd do Kina Helios, Żory "Listy do M. Pożegnania i Powroty"

9.12. Poniedziałek

10:00 Przedszkolaki z przedszkola w Jaśkowicach - występ świąteczny.

10:30 Zajęcia plastyczne z Anią.

10.12. Wtorek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne

10:40 Warsztaty z dietetyczką.

11.12. Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:40 Spotkanie z fizjoterapeutką Olą na temat prawidłowego doboru obuwia :)

12.12. Czwartek

9:30 Zajęcia wokalne z Panią Marią

10:40 Rękodzieło z Ewelina

13.12. Piątek

12:00 Spotkanie wigilijne , miejsce: "U Jakuba" Orzesze-Zazdrość. (koszt 70 zł)

16.12. Poniedziałek

10:00 Kawa z psycholożką Olą, temat: "Upór".

17.12. Wtorek

10:00 Zajęcia plastyczne z Anią.

18.12. Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi,

10:45 gimnastyka zdrowy kręgosłup.

19.12. Czwartek

09:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne.

10:40 Rękodzieło z Ewelina.

"Niechaj ziemię rozśpiewa kolęda,

Każdy dom i każdego z nas,

Niechaj piękne Bożonarodzeniowe Świąta

Niosą wszystkim betlejemski blask." - Z.E. Szczęsna"

Zimowa przerwa świąteczna potrwa od 23.12.2024 do 06.01.2025.

