

Marzec 2025 - harmonogram spotkań

Klub Senior+ serdecznie zaprasza w marcu na zajęcia:

03.03.2025 Poniedziałek

10:00 Spotkanie z przedstawicielami ZUS, wnioski o rentę wdowią.

04.03.2025 Wtorek

10:00 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne.

11:10 Zajęcia wokalne,

05.03.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

06.03.2025 Czwartek

10:00 Kino Helios Żory : film "Dalej jazda", (zapisy, koszt 16 zł).

08.03.2025 Sobota

Filmowy Dzień Kobiet z MOK Orzesze, 17:00 Seans dla Małych Kobiet, 19:00 Seans dla Dużych Kobiet – zapisy.

10.03.2025 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne z Anią

11.03.2025 Wtorek

10:00 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne z Anią.

12.03.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

13.03.2025 Czwartek

10:00 Spotkanie z Bożenką i szydełkiem :)

temat: serwetki wielkanocne.

10:00 Gry karciane/planszowe

14.03.2025 Piątek

19:00 Kabaret Masztalscy, MOK Orzesze, Sala Widowiskowa (zapisy, koszt 30 zł)

17.02.2025 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne z Anią.

18.03.2025 Wtorek

10:00 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne.

11:00 Zajęcia wokalne. 12:15 Rękodzieło

19.03.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

11:45 Kosmetyczka Kasia.

20.03.2025 Czwartek

10:00 Prezentacja sprzętu rehabilitacyjnego oraz omówienie refundacji NFZ.

10:00 Gry karciane/planszowe.

24.03.2025 Poniedziałek

10:00 Spotkanie przy kawie z psycholożką Olą,

Temat:"Jak nie dać się zmanipulować?"

25.03.2025 Wtorek

10:00 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne.

11:00 Spotkanie z dietetyczką.

26.03.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi.

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

27.03.2025 Czwartek

10:00 Rękodzieło z Bożenką. Temat: serwetki wielkanocne.

10:00 Gry karciane/planszowe.

28.03.2025 Piątek

19:00 Spektakl komediowy pt.: "Pomożecie? Pomożemy!" Sala Widowiskowa MOK Orzesze
(zapisy, koszt 40 zł)

31.03.2025 Poniedziałek

10:00 Florystka (zapisy, koszt ok 25 zł)
