

## Listoad 2025 - harmonogram spotkań

Klub Senior+ serdecznie zaprasza w listopadzie na zajęcia:

3.11.2025 Poniedziałek

09:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne

10:40 Zajęcia plastyczne

4.11.2025 Wtorek

9:10 Wyjazd do Parku Wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobic,

10:45 -12:15 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 23 zł)

5.11.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

10:45 Prośba o udział w anonimowej ankiecie dotyczącej satysfakcji z życia u osób po 70 r.ż.

Prośba studentki psychologii Uniwersytetu SWPS w Katowicach, ankiety do pracy magisterskiej

11:40 Zajęcia wokalne

6.11.2025 Czwartek

10:00 Rękodzieło

12.11.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Trening pamięci – jak wspierać sprawność mózgu, współpraca z Centrum Aktywności Społecznej z Mikołowa

13.11.2025 Czwartek

10:00 Spotkanie z dietetykiem

17.11.2025 Poniedziałek

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:30 Spotkanie z dr Pachnowską i dr Załuską na temat projektu StillActive – w projekcie będzie b. dużo ciekawych aktywności, warsztatów realizowanych u nas w 2026 roku, Panie opowiedzą o tym projekcie :)

18.11.2025 Wtorek

9:30 Kawa z psycholożką Olą, Temat: "Czy zło można dobrem zwyciężyć?"

12:15 Prawa pacjenta – wykład, współpraca z Fundacją GaSzo, Centrum Aktywności Społecznej w Mikołowie.

19.11.2025 Środa

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne

10:40 Kosmetyczka Kasia

20.11.2025 Czwartek

9:10 Wyjazd do Parku Wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobic,

10:45 -12:15 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 23 zł)

19:00 Spektakl komediowy Teatru dla Dorosłych z Bierunia „Baby, kere poradzom” - sala widowiskowa MOK Orzesze-Jaśkowice (koszt 35 zł zapisy w klubie)

24.11.2025 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne

25.11.2025 Wtorek

9:10 Wyjazd do Parku Wodnego Aquarion w Żorach, 10:00 aqua aerobic,

10:45 -12:15 czas wolny (zapisy w Klubie, koszt 23 zł)

26.11.2025 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Spotkanie z przedstawicielem Biura Podróży "Lubatur", w sprawie wyjazdu do Łeby, w dniach 09-16.05.2026 r.

27.11.2025 Czwartek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne

10:40 Zajęcia wokalne - przygotowania do występu podczas Orzeskiego Jarmarku Bożonarodzeniowego organizowanego przez Miejski Ośrodek Kultury w Orzeszu.

28.11.2025 Piątek

17:00 Klubowa Potańcówka Andrzejkowa w Restauracji "Palowiczanka" (70 zł/os., zapisy w Klubie)

---