

MAJ 2023 - HARMONOGRAM ZAJĘĆ

KLUB SENIOR+ SERDECZNIE ZAPRASZA W MAJU:

02 MAJA - KLUB BĘDZIE NIECZYNNY

04 MAJA (CZWARTEK)

GODZ. 9:30 – „ZA KROKIEM KROK” TANIEC

GODZ. 10:40 – ZAJĘCIA WOKALNE z Panią Marią

08 MAJA (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 – WARSZTATY PLASTYCZNE

GODZ. 10:00 – GRY KARCIANE

9 MAJA (WTOREK)

GODZ. 9:30 – WYJAZD DO KLUBU SENIOR SPA Z MIKOŁOWA, WSPÓLNE

ŚWIĘTOWANIE DNIA SOLIDARNOŚCI MIĘDZYPOKOLENIOWEJ (zapisy w Klubie)

10 MAJA (ŚRODA)

GODZ. 10:00 – ZAJĘCIA Z JOGI

GODZ. 11:00 – GRY KARCIANE, PLANSZOWE

11 MAJA (CZWARTEK)

GODZ. 9:30 – ROBÓTKI RĘCZNE

GODZ. 11:15 – ZAJĘCIA WOKALNE Z Panią Marią

12 MAJA (PIĄTEK)

GODZ. 18:00 – SALA WIDOWISKOWA MOK ORZESZE,

REWIA GWIAZD ŚLĄSKICH PRZEBOJÓW NA DZIEŃ MATKI

DAMIAN HOLECKI, BLUE PARTY, MAGDA (BILET 50 zł, zapisy W KLUBIE)

15 MAJA (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 – WARSZTATY PLASTYCZNE

GODZ. 10:00 – GRY KARCIANE

16 MAJA (WTOREK)

GODZ. 10:00 – „ZA KROKIEM KROK” TANIEC

GODZ. 11:30 – KOSMETYCZKA - MAKIJAŻ

17 MAJA (ŚRODA)

GODZ. 10:00 – ZAJĘCIA Z JOGI

18 MAJA (CZWARTEK)

GODZ. 9:30 – ROBÓTKI RĘCZNE

GODZ. 11:15 – ZAJĘCIA WOKALNE Z Panią Marią

19 MAJA (PIĄTEK)

GODZ. 19:00 – MONODRAM KRZYSZTOF STANIO „ZAMKNIĘTO MNIE JAK...”

SALA WIDOWISKOWA MOK ORZESZE (zapisy w Klubie)

22 MAJA (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 – SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM PRZY KAWIE, MEMENTO MORI

23 MAJA (WTOREK)

GODZ. 10:00 – „ZA KROKIEM KROK” TANIEC

GODZ. 11:15 – ZAJĘCIA FLORYSTYCZNE (zapisy)

24 MAJA (ŚRODA)

GODZ. 8:30 – WYJAZD NA II POWIATOWY FESTIWAL AKTYWNOŚCI SENIORALNEJ,

MDK ŁAZISKA GÓRNE (zapisy w Klubie)

25 MAJA (CZWARTEK)

GODZ. 10:00 - WARSZTATY Z DIETETYKIEM - DESER Z OKAZJI DNIA MATKI

29 MAJA (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 - SPACER NORDIC WALKING

30 MAJA (WTOREK)

GODZ. 10:00 - „ZA KROKIEM KROK” TANIEC

GODZ. 11:00 - GRY KARCJANE, PLANSZOWE

31 MAJA (ŚRODA)

GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI

GODZ. 11:00 - WORLD CAFE:

1. BARBARA KURPAS - BIOHACKING RYTMU DOBOWEGO - JAK MIEĆ ENERGIĘ DO DZIAŁANIA PRZEZ CAŁY DZIEŃ
 2. MONIKA WAWERLA - JAK DBAĆ O SKÓRĘ W WIEKU SENIORALNYM
 3. MATEUSZ EICHNER - BEZPIECZEŃSTWO W SIECI
-