

PLAN ZAJĘĆ* – LUTY 2025

KLUB CZYNNY:

Poniedziałek, Środa, Piątek 9.30 – 13.30

Wtorek, Czwartek 11.30 – 15.30

Tel. 517 577 892 www.lacko.pl/klub-senior-ii.html

DATA	TEMAT ZAJĘĆ
03.02.2025 Poniedziałek	9.00- 10.00 Warsztaty edukacyjno- profilaktyczno- ruchowe z fizjoterapeutą Karoliną Ferenc gr. I 10.00- 11.00 Warsztaty edukacyjno- profilaktyczno- ruchowe z fizjoterapeutą Karoliną Ferenc gr. II 9.30- 13.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata
04.02.2025 Wtorek	11.30-15.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 14.10- 14.50 Zajęcia ruchowe (aerobik) z 2B Dance
05.02.2025 Środa	9.30- 13.30 Warsztaty kulinarne- przygotowanie i degustacja (o ile będą chętni) 9.30- 13.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata
06.02.2025 Czwartek	11.30-15.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 15.30- Spotkanie z Panem Jackiem Kwitem- Radny Rady Powiatu Nowosądeckiego, zastępca Dyrektora ds. świadczeń zagranicznych Oddziału Regionalnego KRUS w Krakowie- poczęstunek
07.02.2025 Piątek	9.30- 13.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 10.00- 12.00 Warsztaty manualne
10.02.2025 Poniedziałek	9.30- 13.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 10.00- 11.00 Rozwiązywanie krzyżówek i sudoku
11.02.2025 Wtorek	11.30-15.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 14.10- 15.10 Zajęcia ruchowe (aerobik) z 2B Dance
12.02.2025 Środa	9.00- 10.00 Warsztaty edukacyjno- profilaktyczno- ruchowe z fizjoterapeutą Karoliną Ferenc gr. I 10.00- 11.00 Warsztaty edukacyjno- profilaktyczno- ruchowe z fizjoterapeutą Karoliną Ferenc gr. II 9.30- 13.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 11.00- 12.00 Spotkanie senior+ książka
13.02.2025 Czwartek	10.30- 11.30 „Nie daj się starości”- ćwiczenia na pamięć i koncentrację 11.30-15.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata
14.02.2025 Piątek	9.30- 13.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 10.00- 11.00 Klubowe Walentynki
14.02.2025	11.00- 12.00 Odwiedziny w mieszkaniu wspomaganym

Piątek	
17.02.2025 Poniedziałek	9.00- 10.00 Warsztaty edukacyjno- profilaktyczno- ruchowe z fizjoterapeutą Karoliną Ferenc gr. I 10.00- 11.00 Warsztaty edukacyjno- profilaktyczno- ruchowe z fizjoterapeutą Karoliną Ferenc gr. II 9.30- 13.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata
18.02.2025 Wtorek	11.30- 15.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 13.50-14.50 Zajęcia ruchowe (aerobik) z 2B Dance
19.02.2025 Środa	9.30- 13.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 9.30- 13.30 Warsztaty kulinarne- przygotowanie i degustacja (o ile będą chętni) 11.00 „Polityka społeczna- współczesne problemy społeczne”- spotkanie z Kierownik OPS Arturem Kotasem
20.02.2025 Czwartek	11.30- 15.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata Zabawa Karnawałowa- odpłatna w Restauracji pod Jabłonią- koszt ok. 80 zł (gorące danie, zimna płyta, ciasta- deserki, napoje) godz. Podam w późniejszym czasie. Zapisy do piątku 14.02 (możliwość zapisania osób z poza klubu)
21.02.2025 Piątek	9.30- 13.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 10.00- 12.00 Warsztaty manualne
24.02.2025 Poniedziałek	10.00- 11.00 Bezalkoholowe klubowe urodziny styczniowych Solenizantów 11.00 „Mój sposób na zdrowie” -spotkanie z Panem Markiem Strzałkowskim lekarzem weterynarii
25.02.2025 Wtorek	11.30- 15.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 13.50-14.50 Zajęcia ruchowe (aerobik) z 2B Dance
26.02.2025 Środa	9.00- 10.00 Warsztaty edukacyjno- profilaktyczno- ruchowe z fizjoterapeutą Karoliną Ferenc gr. I 10.00- 11.00 Warsztaty edukacyjno- profilaktyczno- ruchowe z fizjoterapeutą Karoliną Ferenc gr. II
27.02.2025 Czwartek	11.30- 15.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 10.00- 11.00 „Poznajmy ich lepiej”- ŚNIADANIE W PARYŻU
28.02.2024 Piątek	9.30- 13.30 Zajęcia klubowe- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata 10.00- 12.00 Warsztaty manualne

*Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w planie zajęć

- Zwracam się z prośbą aby do pudełka na korytarzu składać anonimowe propozycje na zajęcia, wycieczki, zmiany jakie chcieliby Państwo wprowadzić w 2025r. w działaniach Klubu Seniora
- **„Poznajmy ich lepiej”** to cykl spotkań comiesięcznych na których będziemy poznawać podstawowe informacje na temat państw na świecie ich ludności, zwyczajów oraz ciekawostki, urozmaicone degustacją



PROGRAM WIELOLETNI SENIOR+ NA LATA 2021-2025, EDYCJA 2024, MODUŁ II

•