

HARMONOGRAM – PAZDZIERNIK 2022
ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Data	Godzina	Zajęcia
03.10. (poniedziałek)	09:00 - 10:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	10:30 - 14:30	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16:30 -18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
04.10.(wtorek)	10:00 - 12:00	Warsztaty z komunikacji
	12.00 – 13.00	Joga – projekt Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
05.10. (środa)	12:30 - 13:30	Gimnastyka zdrowotna
	10.00 - 11.00	Zabawa tańcem – taniec w kręgu - projekt Kapsel
	11.00 – 12.00	Zabawa tańcem – taniec w kręgu – projekt Kapsel
	13.00 – 15.00	Przepis na zdrowie kontakt tel. l42 638 47 30
	16.00 – 18.00	Przepis na zdrowie – kontakt tel. 42 638 47 30
	13:30 - 14:30	Gimnastyka zdrowotna wg projektu Razem damy rade
	15:30 - 16:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16:30 - 17:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
	06.10. (czwartek)	10:00 - 12:00
10.00 – 12.00		Warsztaty z komunikacji
12:00 - 14:00		Gimnastyka umysłu - projekt Kapsel
14:00 - 15:00		Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
15:00 - 16:00		Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
07.10. (piątek)	10:00 - 14:30	Brydż
	12:00 - 14:00	Wolontariat - wykład
	10.00 – 12.00	Szkolenie smartfonowe - wolontariat
10.10. (poniedziałek)	09:00 - 10:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	10:30 - 14:30	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	11.00 – 12.00	Zielarstwo - wykład
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów –
11.10. (wtorek)	10:00 - 12:00	Warsztaty z komunikacji

	10:00 - 12:00	Warsztaty – ceramika – projekt Kapsel
	12:00 - 14:00	Warsztaty – ceramika - projektu Kapsel
	12:00 - 14:00	Muzykoterapia - projektu Kapsel
	14.00 - 15.00	Joga - projekt Kapsel
	15.00 – 16.00	Joga – projekt Kapsel
	16.00 – 18.00	Przepis na zdrowie – kontakt tel. 42 638 47 30
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
12 10. (środa)	10:00 - 12:00	I pomoc - wykład i pokaz
	13.00 – 15.00	Przepis na zdrowie – kontakt tel. 42 638 47 30
	16.00 – 18.00	Przepis na zdrowie – kontakt tel. 42 638 47 30
	15:30 - 16:30	Gimnastyka z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16.30 – 17.30	Gimnastyka z fizjoterapeuta - projekt Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
13.10. (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	10:00 - 12:00	Warsztaty z komunikacji
	12:00 - 14:00	Gimnastyka umysłu – projekt Kapsel
	12.00 - 13.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
	13.00 – 14.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
	16.00 – 18.00	Przepis na zdrowie – kontakt tel. 42 638 47 30
14.10. (piątek)	10:00 - 14:30	Brydz
	11:00 - 14:00	Szkolenie smartfonowe - Senior App
17.10. (poniedziałek)	9:00 - 10:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	10:30 - 14:30	Spotkanie integracyjne przy tenisie stołowym
	12.00 – 14.00	Wolontariat - wykład
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
18.10. (wtorek)	10:00 – 12.00	Edukacja emocjonalna -wykład
	12.00 – 13.00	Joga - projekt Kapsel
	13.00 – 14.00	Joga – projekt Kapsel
	15.00 – 16.00	Joga – projekt Kapsel
	12.00 – 16.00	Przepis na zdrowie kontakt tel. 42 638 47 30
	10.00- 12.00	Warsztaty z ceramiki - projekt Kapsel
	12.00 – 14.00	Warsztaty z ceramiki – projekt Kapsel

	12:00 - 14:00	Spotkanie z dietetykiem - wykład
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
19.10 (środa)	10.00 – 12.00	Warsztaty kosmetyczne - projekt Kapsel
	12.00 – 14.00	Makijaż - projekt Kapsel
	13.00 – 15.00	Przepis na zdrowie kontakt tel. 42 638 47 30
	16.00 – 18.00	Przepis na zdrowie kontakt tel. 42 638 47 30
	15:30 - 16:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16.30 – 17.30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą projekt Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
20.10 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	12:00 - 14:00	Gimnastyka umysłu w ramach projektu Kapsel
	10:00 - 12:00	Edukacja emocjonalna - wykład
	12.00 – 13.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta – projekt Kapsel
	13.00 – 14.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - - projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16.00 – 18.00	Przepis na zdrowie
21.10. (piątek)	10:00 - 12:30	Prawnik - wykłady oraz indywidualne porady
	10.00 – 14.30	Brydz
	10:00 - 14:30	Szkolenie smartfonowe - wolontariat
24.10 (poniedziałek)	09:00 - 10:00	Edukacja i terapia ruchowa -projekt Kapsel
	10:30 - 14:30	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
25.10 (wtorek)	10:00 - 12:00	Umiejętności interpersonalne - wykład
	10.00 – 12.00	Muzykoterapia - projekt Kapsel
	12.00 – 13.00	Joga – projekt Kapsel
	13.00 – 14.00	Joga - projekt Kapsel
	15.00 – 16.00	Joga - projekt Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
26.10.(środa)	10.00 – 11.00	Zabawa tańcem - projekt Kapsel
	11.00 – 12.00	Zabawa tańcem - projekt Kapsel
	12.30 – 14.30	Smartfony - zagrożenia - wykład NASK
	13.00 – 15.00	Przepis na zdrowie - kontakt tel. 42 638 47 30
	16.00 – 18.00	Przepis na zdrowie – kontakt tel. 42 638 47 30

	15:50 - 16:30	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą – projekt Kapsel
	16.30 – 17.30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
27.10 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło – projekt Kapsel
	10:00 - 12:00	Umiejętności interpersonalne - wykład
	12:00 - 14:00	Kreatywne manualne warsztaty ekologiczne
	12.00 -13.00	Gimnastyka zdrowotna - projekt Kapsel
	13.00 – 14.00	Gimnastyka zdrowotna - projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z Fizjoterapeutą – projekt Kapsel
28.10 (piątek)	10.00 – 14.30	Brydż
	11.00 – 14.00	Szkolenie smartfonowe - Senior App
31.10 (poniedziałek)	9.00 – 10.00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta - projekt Kapsel
	10.30 – 14.30	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16.30 – 18.30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów

Harmonogram może ulec zmianie, szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: **502 322 547**