

PAŹDZIERNIK 2023 - HARMONOGRAM SPOTKAŃ

KLUB SENIOR+ SERDECZNIE ZAPRASZA W PAŹDZIERNIKU:

02 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 - SPOTKANIE Z FUNKCJONARIUSZAMI POLICJI Z MIKOŁOWA
PRELEKCJA PT. „ BEZPIECZEŃSTWO NA DRODZE, ZMIANY
W PRZEPISACH RUCHU DROGOWEGO ”

03 PAŹDZIERNIKA (WTOREK)

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

GODZ. 11:15 - ZAJĘCIA WOKALNE Z Panią Marią

04 PAŹDZIERNIKA (ŚRODA)

GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI

05 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

GODZ. 09:30 - WARSZTATY Z DIETETYCKĄ

GODZ. 11:00 - „FULL BODY WORKOUT DLA SENIORA”, W RAMACH
PROJEKTU „LIGA AKTYWNYCH SENIORÓW”

09 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 - WARSZTATY PLASTYCZNE

GODZ. 10:00 - GRY KARCJANE, PLANSZOWE

10 PAŹDZIERNIKA (WTOREK)

GODZ. 08:00 - WYJAZD

WYCIECZKA BĘDZIN - RABSZTYN - OLKUSZ

ZWIEDZANIE ZAMKU W BĘDZINIE, ZAMEK W RABSZTYNIE, BAZYLIKA ŚW. ANDRZEJA APOSTOŁA +RYNEK PODZIEMIA W
OLKUSZU

(koszt 39 zł, zapisy)

11 PAŹDZIERNIKA (ŚRODA)

GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI

GODZ. 11:15 - DYREKTORSKA ŚRODA, CO SŁYCHAĆ W MOKu?

12 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

GODZ. 10:00 - „TRENING OBWODOWY DLA SENIORA”, W RAMACH
PROJEKTU „LIGA AKTYWNYCH SENIORÓW”

GODZ. 11:00 - ROBÓTKI RĘCZNE

16 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 09:30 - SPOTKANIE Z MATEUSZEM EICHNEREM PREZESEM CSR W
MIKOŁOWIE, TEMAT: „OBSŁUGA TELEFONU, ZAGROŻENIA,
NIEBEZPIECZEŃSTWA, CIEKAWOSTKI”

GODZ. 11:15 - WARSZTATY FLORYSTYCZNE (max 10 os. zapisy)

17 PAŹDZIERNIKA (WTOREK)

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

GODZ. 11:15 - WARSZTATY Z KOSMETYCZKĄ

18 PAŹDZIERNIKA (ŚRODA)

GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI

GODZ. 11:15 - TRENING UMYSŁU

GODZ. 11:30 - GRY KARCJANE, PLANSZOWE

19 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

GODZ. 09:30 - WARSZTATY Z DIETETYCKĄ

GODZ. 10:00 - „YOGA I TECHNIKI RELAKSACJI DLA SENIORA”,
W RAMACH PROJEKTU „LIGA AKTYWNYCH SENIORÓW”

20 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

GODZ. 09:00 - II ŚLĄSKA KONFERENCJA SENIORALNA - DIALOG DLA ZDROWIA - DOBROSTAN PSYCHICZNY OSÓB STARSZYCH, MIEJSCE: MIEJSKI DOM KULTURY, ŁAZISKA GÓRNE (zapisy w Klubie)

23 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 - WARSZTATY PLASTYCZNE

GODZ. 10:00 - GRY KARCIANE, PLANSZOWE

24 PAŹDZIERNIKA (WTOREK)

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

GODZ. 11:15 - ZAJĘCIA WOKALNE Z Panią Marią

25 PAŹDZIERNIKA (ŚRODA)

GODZ. 10:00 - ZAJĘCIA Z JOGI

GODZ. 11:15 - TRENING UMYŚŁU

GODZ. 11:30 - GRY KARCIANE, PLANSZOWE

26 PAŹDZIERNIKA (CZWARTEK)

GODZ. 10:00 - ROBÓTKI RĘCZNE

27 PAŹDZIERNIKA (PIĄTEK)

GODZ. 19:00 - MONODRAM „WŁAMANIE” W WYKONANIU SEBASTIANA DYLNICKIEGO, SALA WIDOWISKOWA MOK ORZESZE
(koszt 20 zł, zapisy w Klubie)

30 PAŹDZIERNIKA (PONIEDZIAŁEK)

GODZ. 10:00 - SPOTKANIE Z PSYCHOLOGIEM PRZY KAWIE,
TEMAT: „INDYWIDUALIŚCI - W GRUPIE LUDZI”

31 PAŹDZIERNIKA (WTOREK)

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