

Listopad 2024 - harmonogram spotkań.

KLUB SENIOR+ serdecznie zaprasza w listopadzie na zajęcia:

4.11.2024 Poniedziałek

14:30 Przygotowanie sali na Klubową zabawę taneczną.

16:30 Klubowa zabawa taneczna na sali widowiskowej MOK.

5.11.2024 Wtorek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne

przygotowania do udziału w Festiwalu Tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu.

10:40 Rękodzieło.

6.11.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi,

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup.

7.11.2024 Czwartek

10:30 Zajęcia wokalne z Panią Marią.

11:30 Warsztaty "E-usługi publiczne dla seniorów",

temat: " Jak korzystać z ePUAP (elektronicznej platformy usług administracji publicznej)",
Spółdzielnia Socjalna Zielona Stacja, I grupa.

13:00 Warsztaty "E-usługi publiczne dla seniorów",

temat: " Jak korzystać z ePUAP (elektronicznej platformy usług administracji publicznej)",
Spółdzielnia Socjalna Zielona Stacja, II grupa.

12.11.2024 Wtorek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne,

przygotowania do udziału w Festiwalu Tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu.

10:40 Rękodzieło

13.11.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Projekt "Pomocny Senior+" w ramach programu "Działaj Lokalnie".

Warsztaty z ratownikiem medycznym.

14.11.2024 Czwartek

11:30 Warsztaty "E-usługi publiczne dla seniorów"

temat: poznamy platformę mObywatel. Spółdzielnia Socjalna Zielona Stacja, II grupa

13:00 Warsztaty "E-usługi publiczne dla seniorów",

temat: poznamy platformę mObywatel Spółdzielnia Socjalna Zielona Stacja, I grupa

15.11.2024 Piątek

19:00 Spektakl komediowy pt. "Biuro (nie)matrymonialne" Tetra W sam raz.

Sala widowiskowa MOK Orzesze-Jaśkowice. Koszt 40 zł bilet ulgowy/grupowy.

18.11.2024 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne.

19.11.2024 Wtorek

9:30 "Za Krokiem krok" zajęcia taneczne.

11:30 Spotkanie z Dawidem Sławińskim z Fundacji Europejski Instytut Outsourcingu.

Projekt Aktywni+, temat: "Senior w Cyberprzestrzeni, płatność BLIK".

20.11.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Projekt "Pomocny Senior+" w ramach programu "Działaj Lokalnie".

Warsztaty z ratownikiem medycznym.

21.11.2024 Czwartek

9:30 "Za Krokiem Krok" zajęcia taneczne –

przygotowania do udziału w Festiwalu Tańca "Senior Dance" w Wodzisławiu.

11:30 Warsztaty "E-usługi publiczne dla seniorów"

temat: wykorzystamy Platformę Usług Elektronicznych ZUS.Spółdzielnia Socjalna Zielona Stacja, I grupa

13:00 Warsztaty "E-usługi publiczne dla seniorów"

temat: wykorzystamy Platformę Usług Elektronicznych ZUS.Spółdzielnia Socjalna Zielona Stacja, II grupa

22.11.2024 Piątek

10:00 Kawa z psycholożką Olą, temat: "do uzgodnienia":))

19:00 Orzeski Wieczór Kabaretowy – Kabaret Fifa Rafa,

Sala widowiskowa MOK Orzesze. Koszt 40 zł bilet ulgowy/grupowy.

25.11.2024 Poniedziałek

10:00 Zajęcia plastyczne.

26.11.2024 Wtorek

8:00 Wyjazd do Wodzisławia na IV Festiwal Tańca "Senior Dance",

organizowany m.in przez Uniwersytet trzeciego wieku w Wodzisławiu.

27.11.2024 Środa

10:00 Gimnastyka z elementami jogi

10:45 Gimnastyka zdrowy kręgosłup

11:40 Spotkanie z Dawidem Sławińskim z Fundacji Europejski Instytut Outsourcingu.

Projekt Aktywni+, temat: "Senior w Cyberprzestrzeni, sztuczna inteligencja".

28.11.2024 Czwartek

10:30 Zajęcia wokalne z Panią Marią.

11:30 Warsztaty "E-usługi publiczne dla seniorów",

temat : sprawdzimy, jak korzystać z Internetowego Konta Pacjenta?Spółdzielnia Socjalna Zielona Stacja, II grupa.

13:00 Warsztaty "E-usługi publiczne dla seniorów",

temat: sprawdzimy, jak korzystać z Internetowego Konta Pacjenta? Spółdzielnia Socjalna Zielona Stacja, I grupa.