

HARMONOGRAM - SIERPIEN 2022
ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Data	Godzina	Zajęcia
1.09 (czwartek)	10:00 -12:00	Rękodzieło – manune warsztaty ekologiczne
	12:00 - 14:00	Gimnastyka umysłu
	14:00 -15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą
	15:00 -16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta
2.09 (piątek)	10:00 - 14:00	Warsztaty psychologiczne w ramach prrojektu Przepis na zdrowie tel.:
	10:00 - 12:30	Szkolenie smartfonowe - wolontariat
05.09 (poniedziałek)	09:05 - 10:15	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
	10:30 - 14:30	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16:30 -18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
06.09 (wtorek)	10:00 - 16:00	Wycieczka do ORIENTARIUM – Budżet Obywatelski
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
07.09 (środa)	12:30 - 13:30	Gimnastyka zdrowotna wg projektu Razem damy rade
	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
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
08.09 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	12:00 - 14:00	Gimnastyka umysłu w ramach projektu Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
09.09 (piątek)	11:00 - 12:30	Szkolenie Smartfonowe - wolontariat
	12:30 - 14:00	Warsztaty psychologiczne w ramach prrojektu Przepis na zdrowie tel.:
12.09 (poniedziałek)	09:05 - 10:15	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	10:30 - 14:30	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów –
13.09 (wtorek)	10:00 - 12:00	Warsztaty z komunikacji
	10:00 - 12:00	Warsztaty - ceramika
	12:00 - 14:00	Warsztaty - ceramika

	12:00 - 14:00	Muzykoterapia wg projektu Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
14.09 (środa)	10:00 - 11:30	Spotkanie z Rzecznik do spraw Seniorów
	12:30 - 13:30	Gimnastyka zdrowotna wg projektu Razem damy rade
	13:30 - 14:30	Gimnastyka zdrowotna wg projektu Razem damy rade
	15:30 - 16:30	Gimnastyka z fizjoterapeutą wg projektu Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
15.09 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	10:00 - 12:00	Warsztaty z komunikacji
	12:00 - 14:00	Gimnastyka umysłu – projekt Kapsel
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeuta
16.09 (piątek)	10:00 - 14:30	Warsztaty psychologiczne w ramach prrojektu Przepis na zdrowie tel.:
	10:30 - 12:30	Szkolenie Smartfonowe - wolontariat
19.09 (poniedziałek)	9:05 - 10:15	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą wg projektu Kapsel
	10:30 - 14:30	Spotkanie integracyjne przy tenisie stołowym
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
20.09 (wtorek)	10:00 - 1200	Edukacja emocjonalna -wykład
	12:00 - 14:00	Spotkanie z dietetykiem - wykład
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
21.09 (środa)	12:30 - 13:30	Gimnastyka zdrowotna
	13:30 - 14:30	Gimnastyka zdrowotna
	15:30 - 16:30	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
22.09 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło - projekt Kapsel
	12:00 - 14:00	Kreatywne manualne warsztaty ekologiczne
	10:00 - 12:00	Edukacja emocjonalna - wykład
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą - projekt Kapsel
23.09 (piątek)	10:00 - 12:30	Szkolenie Smartfonowe - wolontariat
	10:00 - 14:30	Warsztaty psychologiczne w ramach prrojektu Przepis na zdrowie tel.:
26.09 (poniedziałek)	09:05 - 10:15	Edukacja i terapia ruchowa -projekt Kapsel
	10:30 - 14:30	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów

27.09 (wtorek)	10:00 - 12:00	Umiejętności interpersonalne - wykład
	10:00 - 12:00	Warsztaty - ceramika
	12:00 - 14:00	Warsztaty - ceramika
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
28.09 (środa)	12:30 - 13:30	Gimnastyka zdrowotna Razem damy rade
	13:30 - 14:30	Gimnastyka zdrowotna Razem damy rade
	15:50 - 17:00	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą – projekt Kapsel
	16:30 - 18:30	Cyfrowa aktywizacja Seniorów
29.09 (czwartek)	10:00 - 12:00	Rękodzieło – projekt Kapsel
	10:00 - 12:00	Umiejętności interpersonalne - wykład
	12:00 - 14:00	Kreatywne manualne warsztaty ekologiczne
	14:00 - 15:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą – projekt Kapsel
	15:00 - 16:00	Gimnastyka zdrowotna z Fizjoterapeutą – projekt Kapsel
30.09 (piątek)	10:00 - 14:30	Warsztaty psychologiczne w ramach projektu Przepis na zdrowie tel.:
	12:30 - 14:00	Szkolenie Smartfonowe - wolontariat

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