



## **Plan działania Klubu Senior+ w Kocmyrzowie listopad 2021 r.**

**Środa 2 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe- nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron ( zajęcia plenerowe)

**16.30 – 19.30** Wprowadzenie do zajęć z haftu diamentowego

**Czwartek 3 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Rehabilitacja – Kamila Powroźniak ( zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

**16.30 – 19.30** - Warsztaty prowadzone przez P. Zuzannę Michalską – tkanie na krosnach

**Poniedziałek 8 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron ( zajęcia plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów )

**16.30 – 19.30** Zajęcia klubowe treningi umysłu

**Wtorek 9 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Rehabilitacja – Kamila Powroźniak ( zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

**16.30 – 19.30** - Warsztaty prowadzone przez P. Zuzannę Michalską – tkanie na krosnach

**Środa 10 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe- nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron ( zajęcia

plenerowe)

**16.30 – 19.30** Zajęcia klubowe – pogadanki, gry planszowe

**Poniedziałek 15 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron ( zajęcia plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów )

**16.30 – 19.30** Zajęcia z haftu diamentowego –Irena Rudzińska

**Wtorek 16 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Rehabilitacja – Kamila Powroźniak ( zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

**16.30 – 19.30** Zajęcia z haftu diamentowego –Irena Rudzińska

**Środa 17 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe- nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron ( zajęcia plenerowe)

**16.30 – 19.30** Zajęcia z haftu diamentowego –Irena Rudzińska

**Czwartek 18 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Rehabilitacja – Kamila Powroźniak ( zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

**16.30 – 19.30** Zajęcia haft krzyżykowy na kulach – Irena Rudzińska

**Poniedziałek 22 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron ( zajęcia plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów )

**16.30 – 19.30** Zajęcia haft krzyżykowy na kulach – Irena Rudzińska

**Wtorek 23 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Rehabilitacja – Kamila Powroźniak ( zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

**16.30 – 19.30** „Święta w słoiku” – stroiki świąteczne

**Środa 24 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe- nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron ( zajęcia plenerowe)

**16.30 – 19.30** „Święta w słoiku” – stroiki świąteczne

**Czwartek 25 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Rehabilitacja – Kamila Powroźniak ( zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

**16.30 – 19.30** „Święta w słoiku” – stroiki świąteczne

**Poniedziałek 29 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Zajęcia rehabilitacyjno-ruchowe nordic walking – Sylwia Pasińska-Skowron ( zajęcia plenerowe – Boisko Sokół Kocmyrzów )

**16.30 – 19.30** Przygotowanie dekoracji świątecznych do ogrodu przy Klubie Seniora

**Wtorek 30 listopad 2021 r.**

**14.30-16.30** Rehabilitacja – Kamila Powroźniak ( zajęcia plenerowe- Boisko Sokół Kocmyrzów Altana przy Klubie Senior+)

**16.30 – 19.30** Przygotowanie dekoracji świątecznych do ogrodu przy Klubie Seniora, podsumowanie miesiąca, przygotowanie planu na m-c grudzień 2021 r.

Kontakt do osoby prowadzącej Klub Senior + w Kocmyrzowie 668 804 894