

HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR+ W MIESIĄCU STYCZNIU 2024 r. ZABIERZÓW ul. KOLEJOWA 11 (1 p.)

02.01.2024 wtorek	08:00-11:00 11:00 - 12:00	„Rehabilis” Jadwiga Kalemba	zajęcia aktywności ruchowej Edu Senior
03.01.2024 środa	09:00 - 13:00	Jadwiga Kalemba	zajęcia taneczne pierwsze kroki - polonez (film promocyjny dla UNESCO), wybór muzyki, historia tańca
04.01.2024 czwartek	08:00 - 11:00 11:00 -12:00	„Rehabilis” Jadwiga Kalemba	zajęcia aktywności ruchowej rozmowy przy kawie i książce
05.01.2024 piątek	09:00 -13: 00	Jadwiga Kalemba	Zajęcia o charakterze arteterapii planowanie palmy wielkanocnej
08.01.2024 poniedziałek	9:00 - 13:00 w tym 10:00 - 12:00	Jadwiga Kalemba Beata Jarema	trening pamięci - krzyżówka rękodzieło artystyczne
09.01.2024 wtorek	08:00 - 11:00 11:00 -12:00	„Rehabilis” Jadwiga Kalemba	zajęcia aktywności ruchowej zajęcia indywidualne
10.01.2024 środa	09:00 - 13:00	Jadwiga Kalemba	zajęcia o charakterze arteterapii palma wielkanocna kwiaty
11.01.2024 czwartek	08:00 - 11:00 11:00 -15:00	„Rehabilis” Jadwiga Kalemba	zajęcia aktywności ruchowej Edu senior
12.01.2024 piątek	14:00 - 18:00	Jadwiga Kalemba	Noc Biologów UJ Kraków ul. Gronostajowa /wystawa, pokazy, warsztaty/
15.01.2024 poniedziałek	9:00 - 13:00 w tym 10:00 - 12:00	Jadwiga Kalemba Beata Jarema	Zajęcia indywidualne - kwiaty z krepiny rękodzieło artystyczne
16.01.2024 wtorek	08:00 - 11:00 14:00 - 17:00	„Rehabilis” UTW Ignatianum	zajęcia aktywności ruchowej dla osób zainteresowanych wykłady dotyczące sztucznej inteligencji i powojennej historii Polski

17.01.2024 środa	9:00 -13:00	Jadwiga Kalemba	Zajęcia taneczne – pierwsze kroki polonez
18.01.2024 czwartek	08:00 – 11:00 11:00 -12:00	„Rehabilis” Jadwiga Kalemba	zajęcia aktywności ruchowej Edu Senior
19.01.2024 piątek	09:00 – 13:00	Jadwiga Kalemba	Zajęcia o charakterze arteterapii kwiaty do palmy
22.01.2024 poniedziałek	9:00 – 13:00 w tym 10:00 – 12:00	Jadwiga Kalemba Beata Jarema	Zajęcia indywidualne kwiaty z krepiny rękodzieło artystyczne
23.01.2024 wtorek	08:00 – 11:00 14:00 – 18:00	„Rehabilis” Jadwiga Kalemba	zajęcia aktywności ruchowej rozmowa przy kawie i książce
24.01.2024 środa	09:00 – 13:00	Jadwiga Kalemba	Zajęcia taneczne – przygotowanie stałego układu tanecznego
25.01.2024 czwartek	08:00 – 11:00 11:00 -12:00	„Rehabilis” Jadwiga Kalemba	zajęcia aktywności ruchowej zajęcia indywidualne
26.01.2024 piątek	09:00 – 13:00	Jadwiga Kalemba	Zajęcia o charakterze arteterapii kwiaty do palmy
29.01.2024 poniedziałek	9:00 – 13:00 w tym 10:00 – 12:00	Jadwiga Kalemba Beata Jarema	Trening pamięci z wykorzystaniem „Siłowni Pamięci” rękodzieło artystyczne
30.01.2024 wtorek	08:00 – 11:00 11:00 -12:00	„Rehabilis” Jadwiga Kalemba	zajęcia aktywności ruchowej zajęcia indywidualne

SENIORZY (OSOBY POWYŻEJ 60 LAT, NIEAKTYWNI ZAWODOWO I MIESZKAJĄCY NA TERENIE GMINY ZABIERZÓW) ZAINTERESOWANI UDZIAŁEM W ZAJĘCIACH KLUBU PROSZENI SĄ O KONTAKT Z KIEROWNIKIEM KLUBU - p. Jadwiga Kalemba tel. 530 043 119 lub osobiście w siedzibie Klubu w godzinach otwarcia.

Uczestnictwo w zajęciach Klubu Senior+ w Zabierzowie jest odpłatne. Wysokość miesięcznej odpłatności jest ustalana każdorazowo podczas postępowania prowadzonego przez pracownika socjalnego Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej w Zabierzowie.

Wnioski o przyjęcie do Klubu Senior+ w Zabierzowie można otrzymać w siedzibie Klubu oraz w sekretariacie GOPS w Zabierzowie (ul. Cmentarna 2).