

Harmonogram zajęć na październik 2017 w Centrum Seniora „Optymista”

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
2 X 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,15 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Stefan Kisielewski "Kisiel" (1911-1991) - publicysta, pisarz, krytyk muzyczny, kompozytor i różowy salon, czyli "Abecadło Kisiela" oraz "Dzienniki" - prezentuje członek CAS. Dyskusja po prelekcji
3 X 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 16,00 - 17,30 17,30 - 19,00	Basen UP ul. Ingardena 4 W ramach spotkań z psychologiem: Rozwój pamięci w ciągu życia człowieka - prowadzi pracownik UP Dyskusja po spotkaniu
4 X 2017	Środa	15,15 - 16,00 17,00 - 18,30	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Spotkanie z pielęgniarką - Pierwsza pomoc w duszności i napadzie astmy oskrzelowej
5 X 2017	Czwartek	10,00 - 14,00 11,00 - 12,30 13,00 - 14,00	Gry stolikowe, scrable Nordic walking Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
6 X 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania się
9 X 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,15 - 17,30 17,30 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Meandry kawiarni Paryża - referuje członek CAS Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami
10 X 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 17,00 17,00 - 19,00	Basen UP ul. Ingardena 4 Spacer z kijkami Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach
11 X 2017	Środa	15,15 - 16,00 16,00 - 19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Kino Mikro ul. Ingardena
12 X 2017	Czwartek	7,00	Wyjazd na 1 dniową wycieczkę do Sandomierza
13 X 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Wyjście na bieżące wystawy
16 X 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,30 - 17,30 17,30 - 19,00	Konwersacje, j. francuski prowadzi członek Centrum W ramach spotkań z podróżnikiem wykład z prezentacją multimedialną - Andaluzja - prowadzi pracownik UP Dyskusja po prelekcji
17 X 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 17,00 - 18,30	Basen UP, ul. Ingardena 4 W ramach: Zdrowy tryb życia: Spotkanie z dietetyczką Odżywianie w czasie jesiennej depresji
18 X 2017	Środa	15,15 - 16,00 16,00 - 19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach - seniorzy przedstawiają swoje pasje i zainteresowania
19 X 2017	Czwartek	10,00 - 14,00 13,00 - 14,00	Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
20 X 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania się
23 X 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,15 - 17,30 18,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Zdrowy tryb życia: Spotkanie z lekarzem Dyskusja po wykładzie i spotkanie klubowe

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
24 X 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 17,00	Basen UP ul. Ingardena 4 Spacer z kijkami
25 X 2017	Środa	15,15 - 16,00 16,00 - 19,00	Gimnastyka ul. Ingardena 4, UP Kino Mikro ul. Ingardena
26 X 2017	Czwartek	10,00 - 14,00 11,00 - 12,30 13,00 - 14,00	Gry stolikowe, scrable Nordic walking Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
27 X 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Zajęcia plastyczne
30 X 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski, prowadzi członek Centrum Seniorzy przedstawiają swoje wrażenia z wyjazdów turystycznych - dyskusja przy kawie i ciastkach
31 X 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 19,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Turniej szachowy

15 X 2017 wyjście do Centrum Kongresowego na "Don Vasył i gwiazdy cygańskie"

