

Harmonogram zajęć w Centrum Seniora „Optymista” listopad 2017

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
2 XI 2017	Czwartek	10:00 - 14:00 13:00 - 14:00	Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
3 XI 2017	Piątek	10:00 - 14:00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania się
6 XI 2017	Poniedziałek	15:00 - 16:00 16:30 - 19:00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Spotkanie z pielęgniarką - Pierwsza pomoc w omdleniach - dyskusja i spotkanie klubowe
7 XI 2017	Wtorek	10:30 - 11:15 15:00 - 19:00	Basen UP ul. Ingardena 4 Zajęcia plastyczne
8 XI 2017	Środa	15:15 - 16:00 17:30 - 19:00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami
9 XI 2017	Czwartek	10:00 - 14:00 13:00 - 14:00	Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
10 XI 2017	Piątek	10:00 - 14:00	Wyjście na bieżące wystawy
13 XI 2017	Poniedziałek	15:00 - 16:00 16:30 - 19:00	Konwersacje, j. francuski prowadzi członek Centrum W ramach spotkań z podróżnikiem wykład z prezentacją multimedialną - Australia - prowadzi pracownik UP Dyskusja po prelekcji i spotkanie klubowe
14 XI 2017	Wtorek	10:30 - 11.15 15:00 - 19:00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Kino Mikro ul. Lea, dyskusja po filmie
15 XI 2017	Środa	15:15 - 16:00 16:30 - 19:00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Spotkanie klubowe przy kawie i ciastkach - seniorzy przedstawiają swoje pasje i zainteresowania
16 XI 2017	Czwartek	10:00 - 14:00 13:00 - 14:00	Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
17 XI 2017	Piątek	10:00 - 14:00	Warsztaty zdrowego gotowania i odżywiania się
20 XI 2017	Poniedziałek	15:00 - 16:00 16:30 - 19:00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Gombrowicz - oczami żony, referuje członek Centrum Dyskusja i spotkanie klubowe
21 XI 2017	Wtorek	10:30 - 11:15 15:00 - 17:00 17:00 - 19:00	Basen UP ul. Ingardena 4 Spacer z kijkami Spotkanie klubowe, czytanie prasy
22 XI 2017	Środa	15:15 - 16:00 17:00 - 19:00	Gimnastyka ul. Ingardena 4, UP W ramach spotkań z psychologiem: Ćwiczenie pamięci operacyjnej długiego okresu - prowadzi pracownik UP Dyskusja po spotkaniu
23 XI 2017	Czwartek	10:00 - 14:00 13:00 - 14:00	Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
24 XI 2017	Piątek	10:00 - 14:00	Wyjście na bieżące wystawy

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
27 XI 2017	Poniedziałek	15:00 - 16:00 16:30 - 19:00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Zdrowy tryb życia: Spotkanie z lekarzem - Cukrzyca Dyskusja po wykładzie i spotkanie klubowe
28 XI 2017	Wtorek	10:30 - 11:15 15:00 - 19:00	Basen UP ul. Ingardena 4 Wyjście do kina Mikro ul. Lea, dyskusja po filmie
29 XI 2017	Środa	15:15 - 16:00 17:00 19:00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Spotkanie z dietetyczką - Diety okolicznościowe
30 XI 2017	Czwartek	10:00 - 14:00 13:00 - 14:00	Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum

