

# HARMONOGRAM ZAJĘĆ W **KLUBIE SENIORA** W OBLĘGORZE

| DZIEŃ TYGODNIA                                     | DATA       | TEMATY ZAJĘĆ<br>WRZESIEŃ 09-13.09.2019r.  |
|--|------------|---|
| Poniedziałek<br>10 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup> | 09.09.2019 | ZAJĘCIA RUCHOWE<br>-ćwiczenia aerobik 60+<br>ROZMOWY PRZY HERBACE<br>Zapoznanie i omówienie programu tygodniowego   |
| Wtorek<br>10 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>       | 10.09.2019 | ZAJĘCIA KULINARNE<br>- lepimy kopytka<br>ZAJĘCIA MANUALNE<br>-wykonywanie pudełka z pocztówek   |
| Środa<br>11 <sup>00</sup> -15 <sup>00</sup>        | 11.09.2019 | <b>Wyjazd na warsztaty archiwalne do Archiwum Państwowego w Kielcach<br/>w ramach projektu „Archiwa Rodzinne Niepodległej”</b><br><br><u>Wyjazd spod Klubu Seniora o godzinie 11<sup>00</sup></u> |
| Czwartek<br>9 <sup>00</sup> -13 <sup>00</sup>      | 12.09.2019 | ZAJĘCIA Z FIZJOTERAPEUTĄ<br>-masaż<br>-pomiar ciśnienia<br>ZAJĘCIA KRAWIECKIE<br>-wykańczanie fartuszków  |
| Piątek<br>10 <sup>00</sup> -14 <sup>00</sup>       | 13.09.2019 | ZAJĘCIA WOKALNO –MUZYCZNE<br>-Ognisko integracyjne z uczestnikami Klubu Seniora w Piekoszowie w ramach współpracy   |