

**20-24 LISTOPADA 2023
W CENTRUM SENIORA**

*organizator zastrzega sobie możliwość zmiany harmonogramu z przyczyn niezależnych od siebie

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
20	21	22	23	24
<p>10:00–11:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla seniorów – (max 10 osób) ZAPISY</p> <p>11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie</p>	<p>10:00–11:00 Cykl Ciepłe wtorki, czyli spotkanie z NUGA BEST. Mój organizm jest najlepszym lekarzem</p> <p>11:00 Koło malarskie dla Seniorów – warsztaty prowadzi Krystyna Chłodek</p> <p>12:00 Odważni BB – Asertywne reagowanie w sytuacji presji i manipulacji – prelekcja Agnieszki Wróbel z Pracowni Psychoedukacji i Terapii</p>	<p>12:00–13:00 Zumba GOLD – ilość miejsc ograniczona OBOWIĄZUJĄ ZAPISY na pierwszych zajęciach</p> <p>13:30 Spotkanie sekcji ogrodniczej</p>	<p>10:00 Nagła choroba bliskiego i co dalej... Opieka nad osobą leżącą oraz podstawy pierwszej pomocy – spotkanie i warsztaty z Ewą Kuch, opiekunką osób chorych</p>	<p>9:15–10:15 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – (max 20 osób) ZAPISY na pierwszych zajęciach</p>