**2 stycznia wtorek**

8:00 – 15:00 Zrzucamy poświąteczne kilogramy – rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać…

**3 stycznia** **środa**

8:00 – 15:00 Zrzucamy poświąteczne kilogramy – rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać…

**4 stycznia czwartek**

12:00 Kolędowanie z Heligonką – śpiewanie kolęd i piosenek biesiadnych z akompaniamentem Pani Julii na żywo

**5 stycznia piątek**

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

**8 stycznia** **poniedziałek**

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie

**9 stycznia wtorek**

10:00 Kryminalistyka od kuchni „Jak powstała biometria” prelekcja Pani Jolanty Jankowskiej

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)

14:15 – 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni - spotkanie organizacyjne sekcji śpiewających Seniorów

**10 stycznia środa**

10:00 – 16:00 „Zrozumieć Starość” szkolenie dla pracowników UM oraz MJO obsługujących seniorów - „Wejście w skórę” osoby podeszłym wieku (brak zajęć)

8:00 – 15:00 Zrzucamy poświąteczne kilogramy – rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać…

**11 stycznia czwartek**

10:00 „Czym są kaniony i jak je pokonywać” - wykład Jakuba Krajewskiego

8:00 – 15:00 Zrzucamy poświąteczne kilogramy – rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać…

15:30 – 17:30 Podstawy obsługi komputera – warsztaty GRUPA 1 – część I (obowiązują zapisy) ilość miejsc ograniczona – część II - 1 lutego

14:00 – 18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)

**12 stycznia piątek**

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

**15 stycznia poniedziałek**

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie

**16 stycznia wtorek**

10:00 Wykład BIBLIOTEKA BEZ BARIER prowadzony przez pracownika Filii Integracyjnej Książnicy Beskidzkiej

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa podstawowa)

14:15 – 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni - spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

**17 stycznia środa**

10:00 Spotkanie z dietetykiem

12:00 Spotkanie sekcji ogrodniczej, prelekcja Ogrodnika Miejskiego Dariusza Gajnego

8:00 – 15:00 Zrzucamy poświąteczne kilogramy – rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać…

**18 stycznia czwartek**

11:00 Jasełka 2023 - Towarzystwo Pomocy św. Brat Albert - WSTĘP WOLNY

14:00 – 18:00 Projekt Druga Młodość. Indywidualne smart porady (z wykorzystaniem własnego telefonu, tabletu, laptopa, i innych)

15:30 – 17:30 Obsługa komputera dla średniozaawansowanych – warsztaty GRUPA 1 – część I (obowiązują zapisy) ilość miejsc ograniczona – część II - 8 lutego

**19 stycznia piątek**

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

**22 stycznia poniedziałek**

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie.

11:30 Wenecki karnawał w Centrum Seniora – warsztaty robienia masek

**23 stycznia** **wtorek**

11:30 – 12:30 Zajęcia zapoznawczo-diagnostyczne z języka angielskiego oraz z języka niemieckiego - realizacja Dwujęzyczne Liceum Ogólnokształcące im. W. Kopalińskiego w Bielsku-Białej

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa zaawansowana)

14:15 – 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni - spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

**24 stycznia środa**

12:00 “Zwyczajna, nadzwyczajna – Wisława Szymborska” - wykład Ewy Kobierskiej i Marii Grzywy

8:00 – 15:00 Zrzucamy poświąteczne kilogramy – rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać…

**25 stycznia czwartek**

15:00 – 19:00 Zabawa karnawałowa z DJ-em (wejściówki do odbioru od 15 stycznia br. w Centrum Seniora) - koszt 30,00 zł od osoby

**26 stycznia piątek**

9:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA I (obowiązują zapisy)

10:00 Zajęcia ogólnorozwojowe z fizjoterapeutą – GRUPA II (obowiązują zapisy)

**29 stycznia poniedziałek**

10:00 Tai Chi, czyli zajęcia ruchowe dla Seniorów (obowiązują zapisy)

11:00 Karty, planszówki i inne klamoty przy kofeinie

**30 stycznia wtorek**

11:00 Koło Malarskie dla Seniorów (grupa podstawowa)

14:15 – 15:30 Śpiewamy, bo kto nam zabroni - spotkanie sekcji śpiewających Seniorów

**31 stycznia środa**

10:00 Spotkanie z dietetykiem

12:00 Spotkanie sekcji ogrodniczej

8:00 – 15:00 Zrzucamy poświąteczne kilogramy – rowerki, tenis stołowy, piłkarzyki i inne sprzęty dadzą się wykorzystać…