



Projekt pn. "Razem z Szansą – wzrost dostępności usług opiekuńczych i wsparcie opiekunów faktycznych w Gminie Kępno" realizowany w ramach Wielkopolskiego Regionalnego Programu Operacyjnego na lata 2014- 2020.  
Oś Priorytetowa 7 Włączenie społeczne, Działanie 7.2 Usługi społeczne i zdrowotne,  
Poddziałanie 7.2.2.: Usługi społeczne i zdrowotne- projekty konkursowe.

*Całodzienny Klub Seniora ul. Sikorskiego 3 63-600 Kępno*

## MARZEC 2023

DATA	DZIEŃ	GODZINY	PROGRAM
1.03.23	ŚR.	09.00 11.00 13.30 14.45	KREATYWNY SENIOR – <i>ćwiczenia relaksacyjne</i> TENIS STOŁOWY BIBLIOTERAPIA – <i>poezja</i> GIMNASTYKA SP1 – <i>na zapisy</i>
2.03.23	CZW.	09.00 13.45 15.00	KURS KOMPUTEROWY TRENING AUTOGENNY – <i>relaksacja</i> PRÓBA ZESPOŁU HARMONIA
3.03..23	PT.	10.00 11.00 13.30	ZUMBA WARSZTAT MALARSKI KINO W KLUBIE – <i>„Gambit królowej”</i>
6.03.23	PN.	09.00 12.00 13.30	KURS KOMPUTEROWY ROZMOWY INDYWIDUALNE ŁAMIGŁÓWKI, QUIZY, GRY
7.03.23	WT.	10.30 12.30 13.30 14.00	SPOTKANIE OKOLICZNOŚCIOWE – <b>O ZDROWIU I URODZIE ŚPIEWAJĄCO</b> – <i>MINI RECITAL – Agnieszka Skolmowska i Dariusz Pietrzykowski</i> GIMNASTYKA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCA – <i>na krzesłach</i> SPOTKANIE OKOLICZNOŚCIOWE – <i>imieniny Pana Kazimierza</i> PRÓBA ZESPOŁU HARMONIA
8.03.23	ŚR.	09.00 11.00	SPOTKANIE OKOLICZNOŚCIOWE - <b>DZIEŃ KOBIET</b> TENIS STOŁOWY

		13.30 14.45	BIBLIOTERAPIA – <i>kobieca poezja</i> GIMNASTYKA SP1
9.03.23	CZW.	09.00 12.00 13.45 15.00	KURS KOMPUTEROWY KULINARIA - <i>deser</i> TRENING AUTOGENNY – <i>relaksacja</i> PRÓBA ZESPOŁU HARMONIA
10.03.23	PT.	10.00 11.00 13.30	ZUMBA WARSZTAT MALARSKI KINO W KLUBIE – „ <i>Gambit królowej</i> ”
13.03.23	PN.	09.00 12.00 13.30	KURS KOMPUTEROWY ROZMOWY INDYWIDUALNE ŁAMIGŁÓWKI, QUIZY, GRY
14.03.23	WT.	10.00 12.30 14.00 16.00	RĘKODZIEŁO – <i>ozdoby wielkanocne</i> GIMNASTYKA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCA – <i>na krzesłach</i> PRÓBA ZESPOŁU HARMONIA ZAJĘCIA INTEGRACYJNE- <i>spotkanie grupy popołudniowej</i>
15.03.23	ŚR.	09.00 11.00 13.30 14.45	KREATYWNY SENIOR – <i>ćwiczenia umysłu</i> TENIS STOŁOWY BIBLIOTERAPIA – <i>gwary</i> GIMNASTYKA SP 1
16.03.23	CZW.	09.00 13.45 15.00	KURS KOMPUTEROWY TRENING AUTOGENNY - <i>relaksacja</i> PRÓBA ZESPOŁU HARMONIA
17.03.23	PT.	10.00 11.00 13.30	ZUMBA WARSZTAT MALARSKI KINO W KLUBIE - „ <i>Gambit królowej</i> ”
20.03.23	PN.	09.00 12.00 13.30	KURS KOMPUTEROWY ROZMOWY INDYWIDUALNE ŁAMIGŁÓWKI, QUIZY, GRY
21.03.23	WT.	10.00 12.30	RĘKODZIEŁO – <i>ozdoby wielkanocne</i> GIMNASTYKA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCA – <i>na krzesłach</i>

		13.30 16.00	ROZMOWY W GRUPIE ZAJĘCIA INTEGRACYJNE – <i>spotkanie grupy popołudniowej</i>
22.03.23	ŚR.	09.00 11.00 13.30 14.45	KREATYWNY SENIOR – <i>kultura</i> TENIS STOŁOWY BIBLIOTERAPIA – <i>błędy językowe</i> GIMNASTYKA SP 1
23.03.23	CZW.	09.00 12.00 13.45 15.00	KURS KOMPUTEROWY KULINARIA – <i>deser</i> TRENING AUTOGENNY – <i>relaksacja</i> PRÓBA ZESPOŁU HARMONIA
24.03.23	PT.	10.00 11.00 13.30	ZUMBA WARSZTAT MALARSKI KINO W KLUBIE – <i>„Gambit królowej”</i>
27.03.23	PN.	09.00 12.00 13.30	KURS KOMPUTEROWY ROZMOWY INDYWIDUALNE ŁAMIGŁÓWKI, QUIZY, GRY
28.03.23	WT.	10.00 12.30 13.30 14.00 16.00	RĘKODZIEŁO – <i>ozdoby wielkanocne</i> GIMNASTYKA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCA – <i>na krzesłach</i> ROZMOWY W GRUPIE PRÓBA ZESPOŁU HARMONIA ZAJĘCIA INTEGRACYJNE – <i>spotkanie grupy popołudniowej</i>
29.03.23	ŚR.	09.00 11.00 13.30 14.45	KREATYWNY SENIOR – <i>ćwiczenia relaksacyjne</i> TENIS STOŁOWY BIBLIOTERAPIA GIMNASTYKA SP 1
30.03.23	CZW.	09.00 09.00 14.45 15.00	KURS KOMPUTEROWY MASAŻ – <i>na zapisy</i> TRENING AUTOGENNY – <i>relaksacja</i> PRÓBA ZESPOŁU HARMONIA
31.03.23	PT.	10.00 11.00	ZUMBA WARSZTAT MALARSKI

		13.30	KINO W KLUBIE - „ <i>Gambit królowej</i> ”
--	--	-------	--