**HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIORA CIESZKOWSKIEGO 6 MARZEC 2021**

**ZAPISY TYLKO TELEFONICZNE!!! Tel. 502 863 022**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pon. 01.03****10.00 Pracownia rękodzieła on line:** Kwiatki ze wstążki - zapisy**12.00 Gimnastyka umysłu on line –** zapisy**14.00 – Kulinarne inspiracje on line:** Kulinarne pogawędki- zapisy**15.00** warsztaty komputerowe, porady indywidualne – zapisy | **Wt. 02.03****11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** warsztaty geograficzne,grupa I– zapisy**11.30 i 13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy – zapisy**13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 03.03****13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy  | **Czw. 04.03****10.00 Pracownia rękodzieła on line:** Scrapbooking - zapisy**12.00 Gimnastyka umysłu on line –** zapisy**14.00 – Kulinarne inspiracje on line:** Z jednego garnka- zapisy | **Pt. 05.03****11.30** **kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy**13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom średniozaawansowany – zapisy |
| **Pon. 08.03****11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15: Dzień Kobiet** – pokaz makijażu **–** zapisy**15.00** warsztaty komputerowe, porady indywidualne – zapisy | **Wt. 09.03****11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** warsztaty geograficzne,grupa II– zapisy**11.30 i 13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy**13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 10.03****11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** Przegląd apteczek – cukrzyca, otyłość?grupa I– zapisy**13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Czw. 11.03****10.00 Pracownia rękodzieła on line:** Kartki wielkanocne – zapisy**11.00 Warsztaty geograficzne wycieczka: Oddział Martyrologii Radogoszcz ul. Zgierska 147 gr. I –** zapisy**12.00 Gimnastyka umysłu on line –** zapisy**14.00 – Kulinarne inspiracje on line:** - zapisy | **Pt. 12.03****11.30** **kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy**13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom średniozaawansowany – zapisy |
| **Pon. 15.03****12.00 Rękodzieło –** robimy kartki świąteczne, konkurs z nagrodami na najładniejszą kartkę - zapisy **15.00** warsztaty komputerowe, porady indywidualne – zapisy | **Wt. 16.03****11.30 i 13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy**12.00 warsztaty geograficzne: Muzeum Farmacji** Plac Wolności 2 spotkanie z Moniką Mularską-Kucharek - zapisy**13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 17.03****12.00 Metody relaksacyjne –** spotkanie z bioenergoterapeutą **–** zapisy**13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Czw. 18.03****10.00 Pracownia rękodzieła on line:** Zające wielkanocne - zapisy**12.00 Gimnastyka umysłu on line –** zapisy**14.00 – Kulinarne inspiracje on line:** Kolorowo i zdrowo- zapisy | **Pt. 19.03****11.30** **kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy**13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom średniozaawansowany – zapisy |
| **Pon.22.03****13.00 Przedstawienie muzyczne: „Popołudnie z Teatrem”** Scena Młodego Widza – Jagielloński Ośrodek Kultury ul. Wspólna 6 -zapisy**15.00** warsztaty komputerowe, porady indywidualne – zapisy | **Wt. 23.03****11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** warsztaty geograficzne,gr. III- zapisy**11.30 i 13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy**13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 24.03****10.00 Profilaktyka zdrowia,** spotkanie on line z NFZ gr I **–** zapisy**11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** Przegląd apteczek – cukrzyca, otyłość?grupa II– zapisy**11.30 Profilaktyka zdrowia,** spotkanie on line z NFZ gr II – zapisy**13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Czw. 25.03****10.00 Pracownia rękodzieła on line:** Pisanki- zapisy**12.00 Gimnastyka umysłu on line–** zapisy**13.00 Warsztaty geograficzne wycieczka: Oddział Martyrologii Radogoszcz ul. Zgierska 147 gr. II -** zapisy**14.00 – Kulinarne inspiracje on line:** Wiosna w kuchni- zapisy | **Pt. 26.03****11.30** **kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy**13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom średniozaawansowany – zapisy |
| **Pon. 29.03****15.00** warsztaty komputerowe, porady indywidualne – zapisy | **Wt. 30.03****11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** warsztaty geograficzne,gr. IV- zapisy**11.30 i 13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy**13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 31.03****11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** Przegląd apteczek – leki przeciwbólowe– zapisy**13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy |  |  |

 **PORADY SPECJALISTÓW:**

**PSYCHOLOG** wtorki godz. 13.00-15.00 **PRAWNIK** czwartki 14.00-16.00

**DORADCA RODZINNY** środy 13.00-15.00 **PRACOWNIK SOCJALNY** środy godz. 16.00-18.00