

HARMONOGRAM ZAJĘĆ
04.04.2022r. do 08.04.2022 r.

Poniedziałek 04.04.2022	Wtorek 05.04.2022	Środa 06.04.2022	Czwartek 07.04.2022	Piątek 08.04.2022
s. kulinarna/ s. literacka 09:30 -12:00 z ciasteczkami przy książkach	09:30 -10:30 Zajęcia ruchowe - gimnastyka ogólnorozwojowa	09:30 -11:30 Poradnictwo dietetyczne	9:00-13:00 Konsultacje z pielęgniarką	09:30 -10:30 Zajęcia ruchowe – fitness
	10:30 -11:30 Zajęcia ruchowe - gimnastyka ogólnorozwojowa	s. rękodzielnicza/ szydełkowa 11:30 – 13:30 Koszyk z papierowej wikliny/ Nowe wzory szydełkowe	13:00-16:00 Warsztaty z zakresu wykonywania podstawowych czynności pielęgnacyjnych u osób niesamodzielnych	10:30-11:30 Zajęcia ruchowe - gimnastyka ogólnorozwojowa
16:00 – 17:00 Zajęcia trening pamięci	14:30-18:30 Zajęcia z rehabilitantem	s. bilardowa 15:00 – 17:00 nauka i zasady gry w bilard	16:00 – 18:00 Zajęcia komputerowe	
17:00 – 18:00 Poradnictwo psychologiczne		17:00 Joga dla seniorów		
18:00 – 20:00 Warsztaty radzenia sobie ze stresem				