

Harmonogram zajęć w Klubie Senior+ w Grajewie

STYCZEŃ 2025 r



Lp.	DATA	GODZINA OD 7.30. DO 15.30	PLAN ZAJĘĆ
1	02.01.2025 CZWARTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-16.00	Powitanie Nowego Roku-Biesiada Seniorów
2	03.01.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
3	07.01.2025 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Spotkanie z muzyką - Karaoke
4	08.01.2025 ŚRODA	7.30 - 11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada Seniorów
5	09.01.2025 CZWARTEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
6	10.01.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
7	13.01.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
8	14.01.2025 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Spotkanie z muzyką - karaoke
9	15.01.2025 ŚRODA	7.30.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada Seniorów
10	16.01.2025 CZWARTEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Spotkanie ze strażakami - bezpieczeństwo Seniorów
11	17.01.2025 PIĄTEK	8.00-11.00	Warsztaty komputerowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
12	20.01.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Próba zespołu -Seniorita
13	21.01.2025 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Warsztaty komputerowe
14	22.01.2025 ŚRODA	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada Seniorów
15	23.01.2025 CZWARTEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
16	24.01.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Wizyta dzieci przedszkolnych z okazji Dnia Babci i Dziadka
17	27.01.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
18	28.01.2025 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Warsztaty komputerowe
19	29.01.2025 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.15.30	Biesiada Seniorów
20	30.01.2025 CZWARTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
21	31.01.2025 PIĄTEK	8.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	SYLWESTER- Biesiada Seniorow

HARMONOGRAM ZAJĘĆ MOŻE ULEC ZMIANIE.

Przygotow. ała
Dorota Zel man

Instruktor Terapii
Dorota Zelman

Zatwierdził
Kierownik Klubu Senior +

Kierownik
Klubu „Senior+”
mgr Waldemar Wiczorek

Harmonogram zajęć w Klubie Senior+ w Grajewie



LUTY 2025 r

Lp.	DATA	GODZINA OD 7.30. DO 15.30	PLAN ZAJĘĆ
1	03.02.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
2	04.02.2025 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
3	05.02.2025 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada Seniorów
4	06.02.2025 CZWARTEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
5	07.02.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
6	10.02.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
7	11.02.2025 WTOREK	7.30-11.00	Gry planszowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Warsztaty komputerowe
8	12.02.2025 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Spotkanie z muzyką - karaoke
9	13.02.2025 CZWARTEK	7.30.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada Seniorów
10	14.02.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Spotkanie Walentynkowe
11	17.02.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
12	18.02.2025 WTOREK	7.30.11.00	Warsztaty komputerowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
13	19.02.2025 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada seniorów
14	20.02.2025 CZWARTEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Warsztaty kulinarne- przygotowanie do balu karnawałowego
15	21.02.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Przygotowanie do balu karnawałowego
16	22.02.2025 SOBOTA	17.00	Bal karnawałowy
17	24.02.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
18	25.02.2025 WTOREK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Warsztaty komputerowe
19	26.02.2025 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada seniorów
20	27.02.2025 CZWARTEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
21	28.02.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów

HARMONOGRAM ZAJĘĆ MOŻE ULEC ZMIANIE.

Przygotowała
Dorota Zelman

Instruktor Terapii
Dorota Zelman

Zatwierdził
Kierownik Klubu Senior +

Kierownik
Klubu „Senior+”

mgr Waldemar Wieczor

Lp.	DATA	GODZINA OD 7.30. DO 15.30	PLAN ZAJĘĆ
1	03.03.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
2	04.03.2025 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
3	05.03.2025 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada Seniorów
4	06.03.2025 CZWARTEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Zapusty - pożegnanie karnawału
5	07.03.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
6	10.03.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
7	11.03.2025 WTOREK	7.30-11.00	Gry planszowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Warsztaty kreatywne-ozdoby wielkanocne
8	12.03.2025 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Warsztaty kreatywne-wykonanie palemek
9	13.03.2025 CZWARTEK	7.30.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada Seniorów
10	14.03.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
11	17.03.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
12	18.03.2025 WTOREK	7.30.11.00	Warsztaty komputerowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
13	19.03.2025 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada seniorów
14	20.03.2025 CZWARTEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Karaoke- spotkanie z muzyką
15	21.03.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
	24.03.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
18	25.03.2025 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Warsztaty komputerowe
19	26.03.2025 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada seniorów
20	27.03.2025 CZWARTEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
21	28.03.2025 PIĄTEK	11.00-13.01	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Spotkanie międzypokoleniowe z młodzieżą z wolontariatu- silni razem z młodzieżą.
22	31.03.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita

HARMONOGRAM ZAJĘĆ MOŻE ULEC ZMIANIE.

Przygotowała

Instruktor Terapii
Dorota Zelman

Zatwierdził
Kierownik Klubu Senior +

Kierownik
Klubu „Senior+”
mgr Waldemar Wiczorek

Harmonogram zajęć w Klubie Senior+ w Grajewie



KWIECIEŃ 2025 r

Lp.	DATA	GODZINA OD 7.30. DO 15.30	PLAN ZAJĘĆ
1	01.04.2025 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Karaoke- spotkanie z muzyką
2	02.04.2025 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada Seniorów
3	03.04.2025 CZWARTEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Gry planszowe
4	04.04.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
5	07.04.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
6	08.04.2025 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Karaoke- spotkanie z muzyką
7	09.04.2025 ŚRODA	10.00	Wyjście do GCK -spotkanie z policją na temat bezpieczeństwa seniorów w sieci
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada Seniorów
8	10.04.2025 CZWARTEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Karaoke- spotkanie z muzyką
9	11.04.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita - Przygotowania do Jarmarku Wielkanocnego
10	12.04.2025 SOBOTA	14.00-18.00	JARMARK WIELKANOCNY-Występ zespołu Seniorita
11	14.01.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
12	15.04.2025 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
13	16.04.2025 ŚRODA	7.30.11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada seniorów
14	17.04.2025 CZWARTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Przygotowanie ozdób wielkanocnych
15	18.04.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
16	22.04.2025 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Warsztaty kulinarne - przygotowanie potraw wielkanocnych
17	23.04.2025 ŚRODA	10.00-11.00	Warsztaty kulinarne - przygotowanie potraw wielkanocnych
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
18	24.04.2025 CZWARTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Warsztaty kulinarne - przygotowanie potraw wielkanocnych
		16.00	Spotkanie wielkanocne
19	25.04.2025 PIĄTEK	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada seniorów
20	28.04.2025 PONIEDZIAŁEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie obiadów
21	29.04.2025 WTOREK	11.00-13.01	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada seniorów-uroczyste odśpiewanie Roty-próba
22	30.04.2025 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie obiadów
		13.00-15.30	Biesiada seniorów

HARMONOGRAM ZAJĘĆ MOŻE ULEC ZMIANIE.

Przygotow. ala

Zatwierdził
Kierownik Klubu Senior +

Instruktor Terapii
Dorota Zelman

Kierownik
Klubu „Senior+”
mgr Waldemar Wiczorek