

KLUB SENIORA RAJCZA

ADRES: Rajcza ul. Rynek 2b

LISTOPAD 2024

| PONIEDZIAŁEK | 15.00-19.00 | ŚRODA | 15.00-19.00 |
|---------------------|----------------------|--------------|--|
| 11.11.2024 | ŚWIĘTO | 13.11.2024 | zajęcia z animatorem |
| 18.11.2025 | zajęcia z animatorem | 20.11.2024 | Bombki metodą decoupage+malowanie na szkle |
| 25.11.2025 | zajęcia z animatorem | 27.11.2024 | Świece +malownie na szkle |

GRUDZIEŃ 2024

| PONIEDZIAŁEK | 15.00-19.00 | ŚRODA | 15.00-19.00 |
|---------------------|----------------------|--------------|-----------------------------|
| 02.12.2024 | zajęcia z animatorem | 04.12.2024 | Makrama + ozdoby świąteczne |
| 09.12.2024 | zajęcia z animatorem | 11.12.2024 | Decoupage+malownie na szkle |
| 16.12.2024 | zajęcia z animatorem | 18.12.2024 | Decoupage+ceramika |

Dodatkowo od 01.12.2024 r. ćwiczenia usprawniające z rehabilitantem w każdy poniedziałek w godzinach:

16.00 do 17.00 – I GRUPA

17.00 do 18.00 – II GRUPA

Miejsce zajęć: Dzienny Dom Seniora w Rajczy, sala gimnastyczna.

Zapisy u animatorów.



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

KLUB SENIORA RYCERKA DOLNA

ADRES: Rycerka Dolna 31A

LISTOPAD 2024

| PONIEDZIAŁEK | 15.00-19.00 | ŚRODA | 15.00-19.00 |
|---------------------|----------------------|--------------|-----------------------------|
| 11.11.2024 | ŚWIĘTO | 13.11.2024 | zajęcia z animatorem |
| 18.11.2025 | zajęcia z animatorem | 20.11.2024 | Makrama + ozdoby świąteczne |
| 25.11.2025 | zajęcia z animatorem | 27.11.2024 | Decoupage+śnieżne kule |

GRUDZIEŃ 2024

| PONIEDZIAŁEK | 15.00-19.00 | ŚRODA | 15.00-19.00 |
|---------------------|----------------------|--------------|------------------------------|
| 02.12.2024 | zajęcia z animatorem | 04.12.2024 | Decoupage+malownie na szkle |
| 09.12.2024 | zajęcia z animatorem | 11.12.2024 | Decoupage+malowanie na szkle |
| 16.12.2024 | zajęcia z animatorem | 18.12.2024 | Makrama + ozdoby świąteczne |

Dodatkowo od 01.12.2024 r. ćwiczenia usprawniające z rehabilitantem w każdy poniedziałek w godzinach:

16.00 do 17.00 – I GRUPA

17.00 do 18.00 – II GRUPA

Miejsce zajęć: Dzienny Dom Seniora w Rajczy, sala gimnastyczna.

Zapisy u animatorów.

KLUB SENIORA SÓL-KICZORA

ADRES: Sól-Kiczora 167

LISTOPAD 2024

| PONIEDZIAŁEK | 15.00-19.00 | ŚRODA | 15.00-19.00 |
|---------------------|----------------------|--------------|-------------------------|
| 11.11.2024 | ŚWIĘTO | 13.11.2024 | zajęcia z animatorem |
| 18.11.2025 | zajęcia z animatorem | 20.11.2024 | Komputer dla seniora |
| 25.11.2025 | zajęcia z animatorem | 27.11.2024 | Joga 17.00-18.00 |

GRUDZIEŃ 2024

| PONIEDZIAŁEK | 15.00-19.00 | ŚRODA | 15.00-19.00 |
|---------------------|----------------------|--------------|---|
| 02.12.2024 | zajęcia z animatorem | 04.12.2024 | Komputer dla seniora |
| 09.12.2024 | zajęcia z animatorem | 11.12.2024 | Zajęci z kosmetologiem - wpływ masażu relaksacyjnego na nasze ciało |
| 16.12.2024 | zajęcia z animatorem | 18.12.2024 | Joga 17.00-18.00 |



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

KLUB SENIORA SÓL

ADRES: SÓL 28

LISTOPAD 2024

| PONIEDZIAŁEK | 15.00-19.00 | ŚRODA | 15.00-19.00 |
|---------------------|----------------------|--------------|-----------------------------|
| 11.11.2024 | ŚWIĘTO | 13.11.2024 | Zajęcia z animatorem |
| 18.11.2025 | zajęcia z animatorem | 20.11.2024 | Komputerowe+szachy |
| 25.11.2025 | zajęcia z animatorem | 27.11.2024 | Makrama + ozdoby świąteczne |

GRUDZIEŃ 2024

| PONIEDZIAŁEK | 15.00-19.00 | ŚRODA | 15.00-19.00 |
|---------------------|----------------------|--------------|------------------------------|
| 02.12.2024 | zajęcia z animatorem | 04.12.2024 | Świece +malownie na szkle |
| 09.12.2024 | zajęcia z animatorem | 11.12.2024 | Makrama + ozdoby świąteczne |
| 16.12.2024 | zajęcia z animatorem | 18.12.2024 | Decoupage+malowanie na szkle |

Dodatkowo od 01.12.2024 r. ćwiczenia usprawniające z rehabilitantem w każdy poniedziałek w godzinach:

16.00 do 17.00 – I GRUPA

17.00 do 18.00 – II GRUPA

Miejsce zajęć: Dzienny Dom Seniora w Rajczy, sala gimnastyczna.

Zapisy u animatorów.



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

KLUB SENIORA RYCERKA GÓRNA

ADRES: Rycerka Górna 183A

LISTOPAD 2024

| WTOREK | 15.00-19.00 | CZWARTEK | 15.00-19.00 |
|---------------|----------------------|-----------------|---|
| 12.11.2024 | zajęcia z animatorem | 14.11.2024 | Zajęcia z kosmetologiem- poznajemy tajniki makijażu dziennego |
| 19.11.2025 | zajęcia z animatorem | 21.11.2024 | Zajęcia z kosmetologiem-jak ważna jest odporność w każdym wieku |
| 26.11.2025 | zajęcia z animatorem | 28.11.2024 | Joga 17.00-18.00 |

GRUDZIEŃ 2024

| WTOREK | 15.00-19.00 | CZWARTEK | 15.00-19.00 |
|---------------|----------------------|-----------------|-----------------------|
| 03.12.2024 | zajęcia z animatorem | 05.12.2024 | Warsztaty malarskie |
| 10.12.2024 | zajęcia z animatorem | 12.12.2024 | Decoupage+ceramika |
| 17.12.2024 | zajęcia z animatorem | 19.12.2024 | Decoupage+ rękodzieło |

Dodatkowo od 01.12.2024 r. ćwiczenia usprawniające z rehabilitantem w każdy poniedziałek w godzinach:

16.00 do 17.00 – I GRUPA

17.00 do 18.00 – II GRUPA

Miejsce zajęć: Dzienny Dom Seniora w Rajczy, sala gimnastyczna.

Zapisy u animatorów.



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

KLUB SENIORA ZWARDOŃ

ADRES: Zwardoń 4b

LISTOPAD 2024

| WTOREK | 15.00-19.00 | CZWARTEK | 15.00-19.00 |
|------------|----------------------|------------|--|
| 12.11.2024 | zajęcia z animatorem | 14.11.2024 | Decoupage+ stroiki |
| 19.11.2025 | zajęcia z animatorem | 21.11.2024 | Decoupage+ rękodzieło |
| 26.11.2025 | zajęcia z animatorem | 28.11.2024 | Zajęcia z kosmetologiem- potęga soli mineralnych dla ciała |

GRUDZIEŃ 2024

| WTOREK | 15.00-19.00 | CZWARTEK | 15.00-19.00 |
|------------|----------------------|------------|-------------------------|
| 03.12.2024 | zajęcia z animatorem | 05.12.2024 | Decoupage+ceramika |
| 10.12.2024 | zajęcia z animatorem | 12.12.2024 | Joga 17.00-18.00 |
| 17.12.2024 | zajęcia z animatorem | 19.12.2024 | Joga 17.00-18.00 |

Dodatkowo od 01.12.2024 r. ćwiczenia usprawniające z rehabilitantem w każdy poniedziałek w godzinach:

16.00 do 17.00 – I GRUPA

17.00 do 18.00 – II GRUPA

Miejsce zajęć: Dzienny Dom Seniora w Rajczy, sala gimnastyczna.

Zapisy u animatorów.