**PLAN ZAJĘĆ\* – MAJ 2025**

**KLUB CZYNNY:**

**Poniedziałek, Środa, Czwartek, Piątek 9.30 – 13.30**

**Wtorek 11.30 – 15.30**

**Tel. 517 577 892 www.lacko.pl/klub-senior-ii.html**

|  |  |
| --- | --- |
| **DATA** | **TEMAT ZAJĘĆ** |
| 02.05.2025 Piątek | **Klub nieczynny** |
| 05.05.2025  Poniedziałek | 9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  10.00- 11.30 **„Zdrowe odżywianie”-** sposoby za zdrowy tryb życia, co warto a czego nie warto spożywać, przepisy na zdrowe posiłki, suplementacja, degustacja-spotkanie poprowadzi Pani Aneta Gromala  Po spotkaniu spacer ścieżkami biegowo rowerowymi nad Dunajec |
| 06.05.2025  Wtorek | 11.30-15.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  11-30- 15.30 **Generalne porządki w Klubie Seniora**- zapraszamy wszystkich chętnych do pomocy  13.50-14.50 **Zajęcia taneczne z 2B Dance** |
| 07.05.2025  Środa | 9.30- 13.30 **Warsztaty kulinarne-** przygotowanie i degustacja (o ile będą chętni)  9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  11.00- 12.00 **Turniej krzyżówek i sudoku** ( zachęcamy do udziału przewidziane nagrody za udział) |
| 08.05.2025  Czwartek | 9.30-13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  9.30- 11.30 **Warsztaty manualne** |
| 09.05.2025  Piątek | 9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  11.30- 12.30 **Pierwsze zajęcia ruchowe na Basenie „Grodzisko Zyndrama”**- dowiedzą się na nich państwo jak będą wyglądały kolejne zajęcia, zapoznają się państwo z ich przebiegiem, uzyskają Państwo odpowiedzi na pytania dotyczące przebiegu zajęć itp. dlatego zapraszam wszystkie osoby chętne- zapisane (ewentualną chęć zapisania proszę o zgłoszenie w klubie seniora lub telefonicznie) na zajęcia należy przyjść wcześniej aby mieć możliwość przygotowania się do zajęć (przebrania się) na basenie nie ma obowiązku posiadania czepka, proponujemy zabrać ze sobą klapki do poruszania się po basenie, wygodny strój do ćwiczeń, oraz ręcznik i wodę |
| 12.05.2025  Poniedziałek | 9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  10.00 **Spotkanie z Panem Pawłem Dybcem** Zastępcą Wójta Gminy Łącko tematem spotkania będzie przedstawienie planów związanych z budową budynku z przeznaczeniem pod Klub Seniora  Po spotkaniu spacer do schroniska dla psów |
| 13.05.2025  Wtorek | 11.30- 15.30 **Zajęcia klubowe-** wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  13.50-14.50 **Zajęcia taneczne z 2B Dance** |
| 14.05.2025  Środa | 9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  9.30- 13.30 **Warsztaty kulinarne-** przygotowanie i degustacja (o ile będą chętni)  11.30- 13.00 **Przygotowanie sałatki na grilla**  13.00- 15.00 **Ognisko nad Dunajcem-** zapisy w biurze klubu do 13.05 (Wtorku) |
| 15.05.2025  Czwartek | 9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji,  10.00- 11.00 „**Jak zdrowo robić zakupy”-** spotkanie z dietetykiem  11.00- 12.30 **Warsztaty manualne** |
| 16.05.2025  Piątek | 9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji,  11.30  **Zajęcia ruchowe na Basenie „Grodzisko Zyndrama”** |
| 19.05.2025  Poniedziałek | 9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji,  11.00- 12.00 **Wspomnienie Lat 1944-1989-** spotkanie poprowadzi Fundacja ZAWOLNOŚĆ : Na spotkaniu dowiesz się:  Na spotkaniu dowiesz się:  Dlaczego i przez kogo Polacy byli represjonowani?  Czym były represje w PRL?  Jak walczyć o zadośćuczynienie krzywd?  Co można otrzymać w ramach odszkodowania?  Po spotkaniu spacer ścieżkami biegowo- rowerowymi |
| 20.05.2025  Wtorek | 11.30- 15.30 **Zajęcia klubowe-** wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  13.50-14.50 **Zajęcia taneczne z 2B Dance** |
| 21.05.2025  Środa | 9.30- 13.30 **Warsztaty kulinarne-** przygotowanie i degustacja (o ile będą chętni)  9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  11.00- 12.00 **Spotkanie senior+ książka** |
| 22.05.2025  Czwartek | 9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe-** wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  9.30- 11.30 **Warsztaty manualne**  **Planowany wyjazd do Wadowic** szczegóły i zapisy w biurze Klubu Seniora (zaliczka 50 zł) |
| 23.05.2025  Piątek | 9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  11.30 **Zajęcia ruchowe na Basenie „Grodzisko Zyndrama”** |
| 26.05.2025  Poniedziałek | 10.00- 11.00 **Bezalkoholowe** **klubowe urodziny kwietniowych Solenizantów**  9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata |
| 27.05.2025  Wtorek | 11.30-15.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  13.50-14.50 **Zajęcia taneczne z 2B Dance** |
| 28.05.2025  Środa | 9.30- 13.30 **Gotowanie ze znanymi i lubianymi mieszkańcami gminy Łącko**  9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata |
| 29.05.2025  Czwartek | 9.30-13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  10.00- 11.00 **„Poznajmy ich lepiej”** |
| 30.05.2025  Piątek | 9.30- 13.30 **Zajęcia klubowe**- wspólne rozmowy, oglądanie telewizji, poczęstunek: kawa, herbata  11.30 **Zajęcia ruchowe na Basenie „Grodzisko Zyndrama”** |

\*Organizator zastrzega sobie prawo do zmian w planie zajęć

* **„Poznajmy ich lepiej”** to cykl spotkań comiesięcznych na których będziemy poznawać podstawowe informacje na temat państw na świecie ich ludności, zwyczajów oraz ciekawostki, urozmaicone degustacją
* Z racji iż planujemy wznowić występy **teatralne** mile widziane są propozycje, np. wiersza który moglibyśmy opracować i wystawiać na różnego rodzaju występach , bardzo proszę o zgłaszanie propozycji, osobiście, telefonicznie lub do pudełka na korytarzu
* Będziemy chcieli stworzyć **własny śpiewnik** tak więc zwracam się z prośbą o przekazywanie tekstów piosenek które chcieli by państwo aby były zawarte w śpiewniku, szczególnie teksty piosenek „starych, ludowych, regionalnych, własnych, rodzinnych itp.”, których nie ma możliwości znaleźć w żadnym śpiewniku ani internecie😊 można to zrobić osobiście w formie ustnej lub papierowej w biurze klubu lub mailowo: [pa.myjak@lacko.pl](mailto:pa.myjak@lacko.pl)
* 3 maj godz. 15.00 Msza Święta oraz złożenie kwiatów przy pomniku Józefa Piłsudskiego z okazji obchodów święta 3 Maja -delegacja z Klubu Seniora