**HARMONOGRAM ZAJĘĆ DLA SENIORÓW 60+**

**W CENTRUM AKTYWNOŚCI i WOLONTARIATU SENIORÓW**

**POSTOMINO NA MIESIĄC MAJ 2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **WTOREK** | **CZWARTEK** |
| * 1. **– 02.05.2025r.** | X | X |
| **05.05 -09.05.2025r** | 10:15 – 12.15. zajęcia sportowo ruchowe  12:15 – 13:15 – podstawy obsługi komputera i Internetu dla seniorów | 13.15 – 14:15– zajęcia aerobik dla seniorów  14:15– 16:15 - ,,zaproś sąsiada,, technika robienia makram |
| **12.05 -16.05.2025** | 10:15 – 12:15 spotkanie z leśniczym, ochrona środowiska  12:15 – 13:15 – podstawy obsługi komputera i Internetu dla seniorów | 13:13– 14:15 – zajęcia aerobik dla seniorów  14:15 – 16:15 – piknik nad jeziorem |
| **19.05.- 23.05.2025** | 10:15 – 12:15 spotkanie z policjantką – bezpieczny senior  12:15 – 13:15 – podstawy obsługi komputera i Internetu dla seniorów | 13:15 – 14:15– zajęcia aerobik dla seniorów  14.15- 16:15 – zajęcia kulinarne |
| **26.05. -30.05.2025** | 10:15 – 12:15 Dzień Matki – rozmowa o macierzyństwie przy kawie  12:15 – 13:15 – podstawy obsługi komputera i Internetu dla seniorów | 13:15 – 14:15 zajęcia aerobik dla seniorów  14.15 – 16:15 biblioteka -promocja czytelnictwa |