

**PLAN DZIAŁALNOŚCI KULTURALNO – OŚWIATOWEJ,
TERAPII ZAJĘCIOWEJ, PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ
W DDP "SENIOR" NA MIESIĄC PAŹDZIERNIK 2024**



DDP.0113. I – 10 /24

DATA	GODZ.	NAZWA SPOTKANIA, ZAJĘCIA
01.10.2024 wtorek	6.00 9.00 11.00 13.15	Wyjazd do Grecji organizowany przez Stowarzyszenie Seniorów „Trzeci Wiek” Gimnastyka Zajęcia zespołu ludowego „Hosadyna od Lubina” Zajęcia zespołu teatralnego „Pozytywni”
02.10.2024 środa	9.00 10.15 12.00 16.00	Gimnastyka „Baw się i ruszaj” – zajęcia ruchowe z elementami tańca Spotkanie Koła Amazonek Filmoteka seniora
03.10.2024 czwartek	9.00 9.30 11.00 11.30	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Zajęcia zespołu „Hosadyna od Lubina” Spotkanie brydżystów
04.10.2024 piątek	9.00 11.00 11.00	Gimnastyka Zajęcia zespołu „Bez nazwy” Spotkania seniorów przy herbatce
05.10.2024 sobota	16.00	WIECZÓR Z TAŃCAMI
06.10.2024	11.30	Msza Święta w intencji Seniorów-Kościół Matki Bożej Częstochowskiej
07.10.2024 poniedziałek	9.00 9.30 11.00 11.00	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Spotkania seniorów przy herbatce Zajęcia zespołu „Wrzos”
08.10.2024 wtorek	9.00 11.00 11.00 13.15	Gimnastyka Zajęcia zespołu ludowego „Hosadyna od Lubina” Spotkanie Stowarzyszenia Kresowian Zajęcia zespołu teatralnego „Pozytywni”
09.10.2024 środa	9.00 16.00	Gimnastyka Prelekcja „Bezpieczna Żywność i suplementy diety” oraz „Zdrowy Senior” (obowiązują zapisy)

10.10.2024 czwartek	9.00 9.30 10.15 11.00 11.30	Gimnastyka Zajęcia grupy SM „Baw się i ruszaj” – zajęcia ruchowe z elementami tańca Zajęcia zespołu ludowego „Hosadyna od Lubina” Spotkanie brydżystów
11.10.2024 piątek	9.00 11.00 11.00	Gimnastyka Zajęcia zespołu „Bez nazwy” Spotkania seniorów przy herbatce
12.10.2024 sobota	16.00	WIECZÓR Z TAŃCAMI
14.10.2024 poniedziałek	9.00 9.30 11.00 11.00	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Spotkania seniorów przy herbatce Zajęcia zespołu „Wrzos”
15.10.2024 wtorek	9.00 11.00 13.15	Gimnastyka Zajęcia zespołu ludowego „Hosadyna od Lubina” Zajęcia zespołu teatralnego „Pozytywni”
16.10.2024 środa	9.00 11.00	Gimnastyka Konkurs kulinarny „Zakręcone przetwory” (obowiązują karty zgłoszenia)
17.10.2024 czwartek	9.00 9.30 10.15 11.00 11.30	Gimnastyka Zajęcia grupy SM „Baw się i ruszaj” – zajęcia ruchowe z elementami tańca Zajęcia zespołu „Hosadyna od Lubina” Spotkanie brydżystów
18.10.2024 piątek	9.00 11.00 11.00	Gimnastyka Zajęcia zespołu „Bez nazwy” Arteterapia - przygotowanie stroików na opuszczone groby
21.10.2024 sobota	16.00	WIECZÓR Z TAŃCAMI
21.10.2024 poniedziałek	9.00 9.30 10.00 11.00	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Sprzątanie opuszczonych grobów na cmentarzu komunalnym ul. Cmentarna 2 (spotkanie przed wejściem) Zajęcia zespołu „Wrzos”
22.10.2024 wtorek	9.00 11.00 13.15	Gimnastyka Zajęcia zespołu ludowego „Hosadyna od Lubina” Zajęcia zespołu teatralnego „Pozytywni”

23.10.2024 środa	9.00 11.00	Gimnastyka Projekt „Przegląd Form Literackich” – Centrum Kultury „Muza” (mała sala)-współorganizator Stowarzyszenie Seniorów Trzeci Wiek
24.10.2024 czwartek	9.00 9.30 10.15 11.00 11.30 15.30	Gimnastyka Zajęcia grupy SM „Baw się i ruszaj” – zajęcia ruchowe z elementami Zajęcia zespołu „Hosadyna od Lubina” Spotkanie brydżystów VIII Turniej Brydżowy Par
25.10.2024 piątek	9.00 9.00 11.00 11.00	Gimnastyka Zebranie Rady Domu i Zarządu Stowarzyszenia Seniorów „Trzeci Wiek” Zajęcia zespołu „Bez nazwy” Spotkania seniorów przy herbatce
26.10.2024 sobota	16.00	WIECZÓR Z TAŃCAMI
28.10.2024 poniedziałek	9.00 9.30 11.00 11.00	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Spotkania seniorów przy herbatce Zajęcia zespołu „Wrzos”
29.10.2024 wtorek	9.00 11.00 13.15	Gimnastyka Zajęcia zespołu ludowego „Hosadyna od Lubina” Zajęcia zespołu teatralnego „Pozytywni”
30.10.2024 środa	9.00 10.15 16.00	Gimnastyka „Baw się i ruszaj” – zajęcia ruchowe z elementami tańca Filmoteka seniora
31.10.2024 czwartek	9.00 9.30 11.00 11.30	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Zajęcia zespołu „Hosadyna od Lubina” Spotkanie brydżystów

Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w programie!

Zachęcamy Państwa do korzystania ze sprzętu gimnastycznego, zabiegów masażu relaksującego, gier stolikowych, telewizji, DVD, biblioteczki.

***Seniorze, jeżeli jeszcze tutaj nie trafiłeś – dołącz do nas !
Czekają na Ciebie różne formy zajęciowe, spotkania
i nowe znajomości.***

Strona internetowa: www.mops.lubin.pl (zakładka – DDP "Senior")

portal na Facebook: Dom Dziennego Pobytu „Senior”

e-mail: senior@mops.lubin.pl

tel. 76/ 746 83 61 lub 782 704 400, tel., fax. 76/ 847 98 04