

Harmonogram zajęć w ramach projektu: Piaseckie Asy, czyli Aktywni Seniorzy z gminy Piaski

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
I									TAI-CHI 12:30 – 14:00 MCK						FIZJO 11.00-13.00 Klub	TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK							TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK			Dietetyk 11.00 – 12.30 MCK				TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	FIZJO 11.00 – 13.00 Klub	
II						TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK						FIZJO 11.00 – 13.00 Klub	TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	Zajęcia cyfrowe 13.15-15.15 Klub	Zajęcia cyfrowe 10.15-12.15 Klub	Dietetyk 11.00 – 12.30 MCK				TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	Zajęcia cyfrowe 13.15-15.15 Klub	Zajęcia cyfrowe 10.15-12.15 Klub								TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	FIZJO 11.00-13.00 Klub	Zajęcia cyfrowe 10.15-12.15 Klub
III					TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	Zajęcia cyfrowe 13.15-15.15 Klub	Zajęcia cyfrowe 10.15-12.15 Klub				FIZJO 11.00 – 13.00 Klub	TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	Zajęcia cyfrowe 13.15-15.15 Klub	Zajęcia cyfrowe 10.15-12.15 Klub						TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	Zajęcia cyfrowe 13.15-15.15 Klub	Zajęcia cyfrowe 10.15-12.15 Klub								TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	FIZJO 11.00-13.00 Klub	
IV								FIZJO 11.00 – 13.00 Klub	TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK							TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK			Podolog 10.30 – 13:30 Klub				TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	FIZJO 11.00 – 13.00 Klub	Seans filmowy – kino MCK Piaski godz. 12:00	Laryngolog 11.00 – 14:00 MCK				Kardiolog 10.00 – 13:00 MCK	TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	
V						FIZJO 11.00-13.00 Klub	TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK															TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	FIZJO 11.00-13.00 Klub	MAKRAMA 8:00 – 12:00 Klub						MAKRAMA 9:00 – 13:00 Klub	TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	MAKRAMA 9:00 – 13:00 Klub
VI			FIZJO 11.00-13.00 Klub	TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK	MAKRAMA 9:00 – 13:00 Klub	MAKRAMA 8:00 – 12:00 Klub					MAKRAMA 9:00 – 13:00 Klub	TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK													TAI-CHI 12:30 – 14.00 MCK							

“TAI CHI - trening umysłu i ciała” – 4 x 1,5 godz. tygodniowo, prowadzący: MAREK SYKAŁA, wtorki, godz. 12:30 – 14:00 w MCK (Miejskie Centrum Kultury w Piaskach, ul. Lubelska 22)

Spotkania edukacyjne z zakresu zdrowia, profilaktyki i pielęgnacji ze specjalistami: „Zdrowi i zadbani” – 4 spotkania 3-godzinne, 01/2024 i 04/2024

- Dietetyk: 26 stycznia 2024 r. godz. 11:00 – 12:30 i 16 lutego godz. 11:00 – 12:30 - MCK; prowadząca JUSTYNA SIWIELA - TOMASZCZYK
- Podolog: 19 kwietnia 2024 r. godz. 10:30 – 13:30, miejsce: Dzienny Dom Seniora w Piaskach, prowadząca: ANNA MITRUT
- Laryngolog: 26 kwietnia 2024 r. godz. 11:00 – 14:00 miejsce: MCK, prowadzący: DR DOMINIK STARCZEWSKI
- Kardiolog: 29 kwietnia 2024 r. godz. 10:00 – 13:00 miejsce: MCK, prowadząca: DR AGNIESZKA STYCZEŃ

zajęcia cyfrowe - “Seniorzy kontra technologie” – 12 spotkań 2-godzinnych, 02/2024 i 03/2024, Dzienny Dom Seniora w Piaskach

Prowadzący: ROBERT SAMBORSKI

grupowe ćwiczenia rehabilitacyjne prowadzone przez fizjoterapeutę - „Senior w ruchu” – 4 godziny miesięcznie od 01/2024 do 06/2024, Dzienny Dom Seniora w Piaskach

Prowadzący: PAWEŁ KUNA

5) grupowy wyjazd na wydarzenie kulturalne w Lublinie (koncert, spektakl lub wystawa) - „Łyk kultury” – 03/2024 i 04/2024

6 marca 2024 r.: wyjazd do Centrum Spotkania Kultur w Lublinie – koncert FILHARMONIA DOWCIPU Waldemar Malicki

6) warsztaty manualne „Plec pleciugu” (wiązanie makramy) – 6 spotkań po 4 godziny – od 05/2024 do 06/2024; Dzienny Dom Seniora w Piaskach

Prowadząca: ADRIANNA TOMCZAK