

Projekt dofinansowany przez Fundację BGK w programie „Generacja 6.0” – edycja VI

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	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			Podolog 14.00-17.00 MCK				TAI-CHI 12:30 – 14:00 MCK							TAI-CHI 12:30 – 14:00 MCK	FIZJO 11.00 - 13.00 Klub		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							TAI-CHI 12:30 – 14:00 MCK	FIZJO 11.00 - 13.00 Klub						TAI-CHI 12:30 – 14:00 MCK			
VI			FIZJO 11.00 - 13.00 Klub	TAI-CHI 12:30 – 14:00 MCK							TAI-CHI 12:30 – 14:00 MCK							TAI-CHI 12:30 – 14:00 MCK	FIZJO 11.00 - 13.00 Klub						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 i pielęgnacji ze specjalistami: „Zdrowi i zadbani” – 4 spotkania 3-godzinne, 01/2024 i 04/2024  
 - Dietetyk - 26 stycznia godz. 11:00 – 12:30 i 16 lutego godz. 11:00 – 12:30 - MCK; prowadząca JUSTYNA SIWIELA – TOMASZCZYK  
 - Podolog - 12 kwietnia 14:00 – 17:00 MCK, prowadząca: ANNA PARCHETA - FABIAN  
 - Laryngolog – 26 kwietnia 11:00 – 14:00 MCK, prowadzący: DR DOMINIK STARCZEWSKI  
 - Kardiolog – 29 kwietnia 10:00-13:00 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

grupowe wyjazdy na 2 wydarzenia 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

warsztaty manualne „Pleć pleciugo” (wiązanie makramy) – 6 spotkań po 4 godziny – od 05/2024 do 06/2024 – dokładne terminy zostaną podane miesiąc przed rozpoczęciem zajęć; Dzienny Dom Seniora w Piaskach