

Program Klubu Aktywnego Seniora w Św. Katarzynie
wraz z harmonogramem na 2023/24 rok

<u>Rodzaj zajęć</u>	<u>Termin</u>	<u>Miejsce imprezy, miejsce zajęć</u>	<u>Prowadzący, organizator.</u>	<u>Koszt uczestnika</u>
<u>Wycieczka integracyjna z okazji Dni Seniora do Świeradowa Zdroju</u>	<u>30.09.2023</u>	Wyjazd ze Św. Katarzyny – parking przy Kościele 7.00, powrót ok. 21.00.	E. Świech we współpracy z ks. Rafałem Hołubowiczem i Urzędem Miasta, M. Kowalska	20 zł Zapisy do 20.09.2023
Gimnastyka z elementami pilatesu, stretchingu i jogi.	Czwartek - 18.30 Od 14.09.2023r.	Sala sportowa przy Szkole Podstawowej w Św. Katarzynie	Elżbieta Świech we współpracy C K i Wydz. SS UM	Nieodpłatne
Zajęcia taneczne	Wtorek – 18.00 – 18.50 Od 03.10.2023r.	Sala 205 w Szkole Podstawowej w Św. Katarzynie	Instruktor Tańca Pan Szczepan. M. Kowalska	15 zł/za zajęcia Płatne za miesiąc.
Zajęcia – nauka obsługi komputera i smartfona	Poniedziałek 15.00 -15.45 Od 16.10.2023r.	Sala komputerowa w Szkole Podstawowej w Św. Katarzynie	Magdalena Kochan – Nowik Dyrektor Szkoły	Nieodpłatnie
Nordic – walking – nauka chodzenia z kijkami.	23.09. 2023r. Godz. 10.00 – 11.30	Park ul. Parkowa w Św. Katarzynie	Elżbieta Świech	Nieodpłatnie
Kawiarenka Seniora przy Centrum Kultury w Św. Katarzynie	Środa: 16.00 – 18.00	Centrum Kultury – Klub Tęcza	Elżbieta Świech, Małgorzata Kowalska Joanna von Reith	Nieodpłatnie
Wyjazdy do kina studyjnego DCF we Wrocławiu	1 x w miesiącu Wtorek godz. 11.30	Dolnośląskie Centrum Filmowe Wrocław Ul. Piłsudskiego	Elżbieta Świech, Małgorzata Kowalska,	16 zł – 20 zł / osoba
Czytanie bajek dla dzieci w Przedszkolu „Układanka”	1 x w miesiącu Czwartek godz. 9.00 Od 14.09.2023	Przedszkole Układanka w Św. Katarzynie	Katarzyna Szwabowska, chętni uczestnicy Klubu Seniora	nieodpłatnie
Wczasy rehabilitacyjne nad morzem	5.06.2024- 19.06.2024	Sarbinów	Elżbieta Świech we współpracy z Resursem	Zapisy Pani Stanisława Oldak Tel. 661 263 576
Wczasy rehabilitacyjne w górach	4.09.2024 – 18.09.2024	Duszniki Zdrój	Jw.	Jw.
Spektakl „Żenić się nie mogę „	8.10.2023r godz. 17.00	Teatr Polski Wrocław	Elżbieta Świech Joanna von Reith, Małgorzata Kowalska	Bilet ulgowy 50 zł / osoba
Koncert Kolęd	20.12.2023r.	Opera Wrocławska	Elżbieta Świech Joanna von Reith, Małgorzata Kowalska	6 biletów po 35 zł 24 bilety po 42 zł

Tematyka wykładów, spotkań, szkoleń, warsztatów.

Bezpieczeństwo Seniora	<i>Luty 2024</i>	Elżbieta Świech / Przedstawiciel Policji	Nieodpłatnie
Wychowanie wnuków, a rola dziadków w systemie.	<i>Styczeń 2024</i>	Elżbieta Świech / Psycholog GOPS	Nieodpłatnie

Wycieczki

<u>Nazwa imprezy</u>	<u>Termin</u>	<u>Organizator/ Prowadzący</u>	<u>Sposób finansowania</u>
Spacer po Wrocławiu z przewodnikiem	<i>Październik 2023</i>	Elżbieta Świech, Anna Barska, Małgorzata Kowalska, Joanna von Reith	Koszt uczestnika 20.00 zł
Rejs statkiem po Odrze	<i>Lipiec 2024</i>	Elżbieta Świech, Anna Barska, Małgorzata Kowalska, Joanna von Reith	Koszt uczestnika Podamy w 2024r
Wycieczka do Doliny Zamków, Pałaców i Ogrodów Kotliny Jeleniogórskiej	<i>Kwiecień 2024</i>	Elżbieta Świech Małgorzata Kowalska, Joanna von Reith	Koszt uczestnika Podamy w 2024r.
Wycieczka do Miśni i Drezna	<i>czerwiec 2024</i>	Elżbieta Świech, Małgorzata Kowalska, Joanna von Reith	Koszt uczestnika Podamy w 2024r.
Zajęcia na basenie	<i>Do ustalenia</i>	Do ustalenia	Koszt uczestnika Podamy później.