



## Harmonogram Klubu Seniora

**Lipiec 2025****Miejsce zajęć:** Miejski Ośrodek Kultury w Pszowie ul. Traugutta 1 44-370 Pszów

Data	Godziny	Zajęcia	Prowadzący
01.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
02.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Gimnastyka rekreacyjna	Trener gimnastyki rekreacyjnej
03.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Warsztaty zajęciowe-rękodzieło	Trener warsztatów zajęciowych
04.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
07.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Warsztaty zajęciowe-rękodzieło	Trener warsztatów zajęciowych
08.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Gimnastyka rekreacyjna Gminny Ośrodek Turystyki, Sportu i Rekreacji „Nautica” w Gorzycach	Trener gimnastyki rekreacyjnej
09.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie

10.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Warsztaty zajęciowe-rękodzieło	Trener warsztatów zajęciowych
11.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
14.07.25r.	12.00-16.00	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	14.00-17.00	Spotkanie ze specjalistą w dziedzinie zdrowia	Psycholog
15.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
16.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Gimnastyka rekreacyjna	Trener gimnastyki rekreacyjnej
17.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Warsztaty zajęciowe-rękodzieło	Trener warsztatów zajęciowych
18.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
21.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Warsztaty zajęciowe-rękodzieło	Trener warsztatów zajęciowych
22.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Gimnastyka rekreacyjna Gminny Ośrodek Turystyki, Sportu i Rekreacji	Trener gimnastyki rekreacyjnej

**Projekt „Usługi społeczne w Pszowie na 6+” realizowany ze środków Unii Europejskiej  
w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027**



Fundusze Europejskie  
dla Śląskiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Województwo  
Śląskie

		„Nautica” w Gorzycach	
23.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
24.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Warsztaty zajęciowe- rękodzieło	Trener warsztatów zajęciowych
25.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
28.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Warsztaty zajęciowe- rękodzieło	Trener warsztatów zajęciowych
29.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
30.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Warsztaty zajęciowe- rękodzieło	Trener warsztatów zajęciowych
31.07.25r.	8.30-12.30	Aktywności dostosowane do UP	Kierownik Klubu Seniora
	9.00-11.00	Warsztaty zajęciowe- rękodzieło	Trener warsztatów zajęciowych