

# HARMONOGRAM ZAJĘĆ

2–30 listopada 2026

| Data                      | Godzina | Zajęcia                                                                                                                                            | Miejsce                        |
|---------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Poniedziałek 02.11</b> | 9:15    | Warsztaty komputerowe                                                                                                                              | Sala komputerowa w creoGedanii |
|                           | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne                                                                                                                 | Czerwona hala                  |
|                           | 14:00   | Szachy                                                                                                                                             | creoGedania                    |
| <b>Środa 04.11</b>        | 9:30    | Wykład / warsztat dotyczący zdrowego żywienia, profilaktyki zdrowotnej i regeneracji organizmu<br>Prowadząca: dr n. med. Urszula Skrobas, neurolog | Sala nad GastroGedanią         |
|                           | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne                                                                                                                 | Czerwona hala                  |
|                           | 12:30   | Walking Football                                                                                                                                   | boisko SAUR                    |
| <b>Piątek 06.11</b>       | 9:30    | Warsztaty psychoedukacyjne – mgr Patrycja Kulawińska „Uczucia – jak je wyrażać i rozpoznawać. Kiedy trudno mi z moim wnukiem?”                     | Sala nad GastroGedanią         |
|                           | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne                                                                                                                 | Czerwona hala                  |
| <b>Poniedziałek 09.11</b> | 9:15    | Warsztaty komputerowe                                                                                                                              | Sala komputerowa w creoGedanii |
|                           | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne                                                                                                                 | Czerwona hala                  |
|                           | 14:00   | Szachy                                                                                                                                             | creoGedania                    |
| <b>Środa 11.11</b>        | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne                                                                                                                 | Czerwona hala                  |
|                           | 12:30   | Walking Football                                                                                                                                   | boisko SAUR                    |
| <b>Piątek 13.11</b>       | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne                                                                                                                 | Czerwona hala                  |

| Data                      | Godzina | Zajęcia                                                                                      | Miejsce                        |
|---------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <b>Poniedziałek 16.11</b> | 9:15    | Warsztaty komputerowe                                                                        | Sala komputerowa w creoGedanii |
|                           | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne                                                           | Czerwona hala                  |
|                           | 14:00   | Szachy                                                                                       | creoGedania                    |
| <b>Środa 18.11</b>        | 9:30    | Mgr Miriam Marošiová – „Gimnastyka mózgu – ćwiczenia wzmacniające działanie mózgu”           | Sala nad GastroGedanią         |
|                           | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne                                                           | Czerwona hala                  |
|                           | 12:30   | Walking Football                                                                             | boisko SAUR                    |
| <b>Piątek 20.11</b>       | 9:30    | Warsztaty psychoedukacyjne – mgr Patrycja Kulawińska „Mapa marzeń. Czego pragnę?”            | Sala nad GastroGedanią         |
|                           | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne                                                           | Czerwona hala                  |
| <b>Poniedziałek 23.11</b> | 9:15    | Warsztaty komputerowe                                                                        | Sala komputerowa w creoGedanii |
|                           | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne                                                           | Czerwona hala                  |
|                           | 14:00   | Szachy                                                                                       | creoGedania                    |
| <b>Środa 25.11</b>        | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne                                                           | Czerwona hala                  |
|                           | 12:30   | Walking Football                                                                             | boisko SAUR                    |
| Piątek 27.11              | 9:30    | Warsztaty psychoedukacyjne – „Zdrowie i życie seksualne po 50 roku życia” mgr Marta Śmigecka | Sala nad GastroGedanią         |
|                           | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne                                                           | Czerwona hala                  |
| <b>Poniedziałek 30.11</b> | 9:15    | Warsztaty komputerowe                                                                        | Sala komputerowa w creoGedanii |

| Data | Godzina | Zajęcia                            | Miejsce       |
|------|---------|------------------------------------|---------------|
|      | 10:45   | Zajęcia usprawniające i motoryczne | Czerwona hala |
|      | 14:00   | Szachy                             | creoGedania   |

**Ważne:** w przypadku zmian organizacyjnych uczestnicy otrzymają informację przed zajęciami SMS-em.

**Kontakt do organizatora:** 601 188 711 Karolina Melańczuk lub 512 865 336 Monika Szadkowska

**Adres mailowy do kontaktu:** projekty@gedania1922.pl