



| HARMONOGRAM                                                                                           |                                       |                                                                                        |                                                             |                                                  |                                 |            |             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|---------------------------------|------------|-------------|
| Projekt pt. „Druha młodość” – Klub Seniora przy Polskim Związku Niewidomych Okręgu Zachodniopomorskim |                                       |                                                                                        |                                                             |                                                  |                                 |            |             |
| Lp.                                                                                                   | Nazwa działania                       | Miejsce szkolenia (dokładny adres ze wskazaniem nr sali)                               | Terminy realizacji                                          | Godziny, w których przeprowadzane jest działanie | Imię i nazwisko prowadzącego    | Ilość osób | Uwagi       |
| 1.                                                                                                    | Zajęcia z orientacji przestrzennej    | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala: nr 2 lub nr 3 | grudzień:<br>1,2,6,8,9,13,14,15,16,20,22,23,<br>27,28,29,30 | zgodnie z harmonogramem                          | Agnieszka Sochacka              | 30         | 32h/m-c     |
| 2.                                                                                                    | Zajęcia z terapeutą zajęciowym        | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala: nr 2 lub nr 3 | grudzień:<br>1,2,6,7,8,9,13,15,16,20,21,22,2<br>3,28,29,30  | zgodnie z harmonogramem                          | Dorota Pietruszyńska            | 30         | 32h/m-c     |
| 3.                                                                                                    | Zajęcia z informatyki w oparciu o TIK | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala: nr 1          | grudzień: 2,6,9,13,16,20,27,30                              | zgodnie z harmonogramem                          | Justyna Jastrzebska             | 30         | 16h/m-c     |
| 4.                                                                                                    | Zajęcia grupowe z psychologiem        | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala: nr 3          | grudzień: 1,8,22,29                                         | zgodnie z harmonogramem                          | Martyna Agacińska               | 30         | 8h/m-c      |
| 5.                                                                                                    | Zajęcia grupowe z prelegentem         | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala: nr 3          | grudzień: 7,8,22,23                                         | zgodnie z harmonogramem                          | Alicja Prowans                  | 30         | 4x45min/m-c |
| 6.                                                                                                    | Poradnictwo prawne ind.               | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala: nr 2          | grudzień: 6,20                                              | zgodnie z harmonogramem                          | Katarzyna Małosek-<br>Makarczuk | 30         | 6h/m-c      |
| 7.                                                                                                    | Spotkania z pielęgniarką              | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala: nr 3          | grudzień: 21,30                                             | zgodnie z harmonogramem                          | Małgorzata Charyło              | 30         | 4h/m-c      |
| 8.                                                                                                    | Literacki Klub Dyskusyjny             | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala: nr 4          | grudzień: 2,16                                              | zgodnie z harmonogramem                          | Józef Małosek                   | 8          | 6h/m-c      |

|     |                                           |                                                                              |                     |                         |                                 |    |         |
|-----|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------------|----|---------|
| 9.  | <b>Spotkania z masażystą</b>              | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala:nr 2 | grudzień: 2,9,16,30 | zgodnie z harmonogramem | Justyna Jastrzebska             | 30 | 12h/m-c |
| 10. | <b>Wyjazdy integracyjne</b>               | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala:nr 4 | grudzień:           | zgodnie z harmonogramem |                                 | 30 |         |
| 11. | <b>Zajęcia grupowe z prawnikiem</b>       | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala:nr 4 | grudzień: 13,27     | zgodnie z harmonogramem | Katarzyna Małosek-<br>Makarczuk | 30 | 4h/m-c  |
| 12. | <b>Zajęcia z dietetykiem</b>              | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala:nr 4 | grudzień: 28        | zgodnie z harmonogramem | Agata Maziarz                   | 30 | 2h/m-c  |
| 13. | <b>Zajęcia z samoobrony</b>               | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala:nr 4 | grudzień: 7,14      | zgodnie z harmonogramem | Wiktor Głowacki                 | 30 | 4h/m-c  |
| 14. | <b>Zajęcia z podologiem</b>               | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala:nr 4 | grudzień: 9,15,23   | zgodnie z harmonogramem | Małgorzata Chołuj               | 30 | 6h/m-c  |
| 15. | <b>Zajęcia mobilne</b>                    | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala:nr 4 | grudzień: 1,15      | zgodnie z harmonogramem | Justyna Jastrzebska             | 30 | 2h/m-c  |
| 16. | <b>Zajęcia z fryzjerem</b>                | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala:nr 4 | grudzień: 6,20,27   | zgodnie z harmonogramem | Kinga Szmańska                  | 30 | 6h/m-c  |
| 17. | <b>Zajęcia z kosmetyczką</b>              | Klub Seniora przy PZN<br>ul. J. Piłsudskiego 37<br>w Szczecinie<br>sala:nr 4 | grudzień: 7,14,21   | zgodnie z harmonogramem | Kornelia Rugar                  | 30 | 6h/m-c  |
| 18. | <b>Wyjścia rekreacyjno - krajoznawcze</b> |                                                                              | grudzień: 7,21      | zgodnie z harmonogramem | Dorota Pietruszyńska            | 30 |         |

Klub Seniora czynny od poniedziałku do czwartku w godzinach od 8-15

*Nr projektu: RPZP.07.06.00-32-K027/19 realizowany przez Towarzystwo Wiedzy Powszechnej Oddział Regionalny w Szczecinie. Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Regionalny Program Operacyjny Województwa Zachodniopomorskiego na lata 2014-2020, Priorytet VII Włączenie społeczne, działanie 7.6 Wsparcie rozwoju usług społecznych świadczonych w interesie ogólnym*