

HARMONOGRAM ZAJĘĆ W KLUBIE SENIORA CIESIELSKA 15



**POGODNE
SUWAŁKI**

NA MIESIĄC PAŹDZIERNIK 2026 r.

Zadanie publiczne dofinansowane przez Urząd Miasta w Suwałkach

umowa nr SZ.526.2.4.2026 z dnia 31 grudnia 2025 r.

Lp	Data	Rodzaj zajęć	Godz. pracy	Lider pracowni
1	1.10.2026 czwartek	1. Warsztaty terapii muzyką i ruchem „Srebrne Pierwiosnki” SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.13. Maria Jolanta Lauryn. 2. Jesienny spacer nad Zalewem Arkadia.	9.00-11.00 12.00-15.00	Jolanta Andrulewicz Walentyna Grygieńć Danuta Kożuchowska
2	2.10.2026 piątek	1. Relaks z książką przy kawie. Klub Seniora Ciesielska 15.	10.00-12.00	Zofia Śliżewska
3	5.10.2026 poniedziałek	1. Gramy w Bowling. PLAZA Suwałki. 2. Spotkanie członków Sekcji Fotosenior – Fotograficzne wspomnienia z wakacji. Klub Seniora Ciesielska 15.	10.00-12.00 13.00-15.00	Wiesława Firlej Teresa Wysocka- Kluczny
4	06.10.2026 wtorek	1. Zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej i joga seniora. Grupa II. Marzena Piotrowska. Studio BALANS, ul. Modrzewiowa 15. 2. Warsztaty wokalne- muzyczne z Piotrem Skowrońskim. „Złota Jesień” SOK ul. Noniewicza 71. 3. Wykład inauguracyjny „Kapitał społeczny seniorów jako zasób społeczeństwa obywatelskiego. Między uczestnictwem, współdecydowaniem a niewidzialną pracą ” dr Roman Rynkowski z-ca Prezydenta Miasta Suwałk. Część artystyczna -Zespół wokalny Złota Jesień- UTW w Suwałkach. Zespół taneczny ze Studia Radość pod kier. art. Iriny Popowej z SOK. Duża Aula PUZ . Noniewicza 10. Suwałki.	9.00-10.00 9.00-11.00 16.00-19.00	Tatiana Poklikajew Ludmiła Karłowicz Maria Jolanta Lauryn Danuta Kożuchowska Krzysztof Sadurski
5	07.10.2026 środa	1.Gimnastyka rehabilitacyjna, ul. Chopina 6a M. Białas- Chołko Gr. I. 2. Sprawy gospodarcze w Klubie Seniora Ciesielska 15.	9.00- 10.00 11.00-14.00	Bożena Kleszczewska Stanisław Wilk Bogusława Terlecka
6	8.10.2026	1. Warsztaty terapii muzyką i ruchem „Srebrne Pierwiosnki” SOK	9.00-11.00	Jolanta Andrulewicz

	czwartek	ul. Jana Pawła II 5, sala 2.13. Maria Jolanta Lauryn. 2. Profilaktyka zdrowotna -Wzmacnianie Odporności Seniora. Klub Seniora Ciesielska 15.	11.30-13.30	Walentyna Grygieńć Helena Cieślukowska
7	9.10.2026 piątek	1. Warsztaty terapii muzyką Latino Ewa Niedźwiecka. SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.15. 2. Sekcja Artystyczno - Plastyczna i Rękodzieła. Stroiki na „Święto Zmarłych”. Klub Seniora Ciesielska 15. 3. Tęga Głowa – Gry Logiczne. Klub Seniora Ciesielska 15.	11.30-12.30 11.00-13.00 13.00-15.00	Dorota Olszewska Halina Gajdzińska Jan Gajdziński
8	12.10.2026 poniedziałek	1. Gramy w Bowling. PLAZA Suwałki. 2.Warsztaty Teatralno- Kabaretowe. SOK ul. Noniewicza 71 Suwałki. 3.Babskie pogaduchy przy herbatce - oferty kinowe. Klub Seniora Ciesielska 15.	10.00-12.00 12.00-14.00 12.00-14.00	Wiesława Firlej Halina Gajdzińska Helena Cylc
9	13.10.2026 wtorek	1. Zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej i joga seniora. Grupa II. Marzena Piotrowska. Studio BALANS, ul. Modrzewiowa 15. 2. Warsztaty wokalne- muzyczne z Piotrem Skowrońskim. „Złota Jesień” SOK ul. Noniewicza 71 Suwałki. 3. Nauka języka niemieckiego. Klub Seniora Ciesielska 15. 4. Nauka języka angielskiego. Klub Seniora Ciesielska 15.	09.00-10.00 09.00-11.00 12.30-14.00 14.00-15.30	Tatiana Poklikajew Ludmiła Karłowicz Barbara Grygo Elżbieta Merecka
10	14.10.2026 środa	1. Gimnastyka rehabilitacyjna, ul. Chopina 6a M. Białas- Chołko Gr. II. 2.Spotkanie z V-ce Prezes Suwalskiej Rady Seniorów Danutą Kożuchowską. Relacja z wizyty w Sejmie R P.Klub Seniora Ciesielska15	09.00-10.00 12.00-15.00	Bożena Kleszczewska Bogusława Terlecka
11	15.10.2026 czwartek	1. Warsztaty terapii muzyką i ruchem „Srebrne Pierwiosnki” SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.13. Maria Jolanta Lauryn. 2. Spotkanie Koła Gospodników Miejskich. Zupa dyniowa w wykonaniu Zbyszka. Klub Seniora Ciesielska 15.	09.00-11.00 13.00-16.00	Jolanta Andrulowicz Walentyna Grygieńć Krzysztof Sadurski Zbigniew Ziętak
12	16.10.2026 piątek	1. Warsztaty terapii muzyką Latino Ewa Niedźwiecka. SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.15. 2. Spotkanie uczestników sekcji komputerowej – Kawiarenka Internetowa. Klub Seniora Ciesielska 15.	11.30-12.30 13.00-15.00	Dorota Olszewska Krzysztof Sadurski Janusz Pudlis
13	19.10.2026	1. Gramy w Bowling. PLAZA Suwałki. Olimpiada Bowlingowa	10.00-14.00	Wiesława Firlej

	poniedziałek	w ramach Suwalskiej Olimpiady Seniorów.		
14	20.10.2026 wtorek	1. Zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej i joga seniora. Grupa II. Marzena Piotrowska. Studio BALANS, ul. Modrzewiowa 15. 2. Warsztaty wokalne- muzyczne z Piotrem Skowrońskim. „Złota Jesień” SOK ul. Noniewicza 71. 3. Nauka języka niemieckiego. Klub Seniora Ciesielska 15. 4. Nauka języka angielskiego. Klub Seniora Ciesielska 15.	09.00-10.00 9.00-11.00 12.30-14.00 14.00-15.30	Tatiana Poklikajew Ludmiła Karłowicz Barbara Grygo Elżbieta Merecka
15	21.10.2026 środa	1. Gimnastyka rehabilitacyjna, ul. Chopina 6a M. Białas- Chołko Gr. I. 2. Koło Gospodyń Miejskich. Planowanie zajęć na rok akademicki 2026/2027. Klub Seniora Ciesielska 15.	09.00-10.00 12.00-14.00	Bożena Kleszczewska Anna Rybarska Jadwiga Ruszewska
16	22.10.2026 czwartek	1. Warsztaty terapii muzyką i ruchem „Srebrne Pierwiosnki” SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.13. Maria Jolanta Lauryn. 2. Sekcja poetycko-literacka „Sonet” - temat : „Codzienność na wesoło”. Wiersze z humorem. Klub Seniora Ciesielska 15.	9.00-11.00 14.00-16.00	Jolanta Andrulowicz Walentyna Grygieńć Barbara Grabowska Elżbieta Czerniawska- Wąsowicz
17	23.10.2026 piątek	1. Warsztaty terapii muzyką Latino Ewa Niedźwiecka. SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.15. 2. Tęga Głowa- gry logiczne. Klub Seniora Ciesielska 15	11.30-12.30 13.00-15.00	Dorota Olszewska Jan Gajdziński
18	26.10.2026 poniedziałek	1. Gramy w Bowling. PLAZA Suwałki. 2. Spotkanie Liderów Klubu Seniora Ciesielska 15. Planowanie pracy Klubu na miesiąc listopad 2026r. oraz omówienie realizacji zadań w miesiącu październiku 2026r.	10.00-12.00 12.30-15.30	Wiesława Firlej Bogusława Terlecka Zofia Sliżewska
19	27.10.2026 wtorek	1. Zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej i joga seniora. Gr. II. Marzena Piotrowska. Studio BALANS, ul. Modrzewiowa 15. 2. Warsztaty wokalne- muzyczne z Piotrem Skowrońskim. „Złota Jesień” SOK ul. Noniewicza 71. 3. Nauka języka niemieckiego. Klub Seniora Ciesielska 15. 4. Nauka języka angielskiego. Klub Seniora Ciesielska 15.	09.00-10.00 09.00-11.00 12.30-14.00 14.00-15.30	Tatiana Poklikajew Ludmiła Karłowicz Barbara Grygo Elżbieta Merecka
20	28.10.2026 środa	1. Gimnastyka rehabilitacyjna, ul. Chopina 6a M. Białas- Chołko Gr. I 2. Wykład pt. „Bezpieczeństwo Seniorów – wyzwania prawne,	09.00-10.00	Bożena Kleszczewska

		zdrowotne, cyfrowe i społeczne „- wykładowcy: przedstawiciele Policji, NFZ-prawnicy. Część Artystyczna : zespół wokalny Przeroślaki z Przerośli. Aula Duża PUZ ul. Noniewicza 10 Suwałki.	16.00-19.00	Maria Jolanta Lauryn Danuta Kożuchowska Krzysztof Sadurski
21	29.10.2026 czwartek	1. Warsztaty terapii muzyką i ruchem „Srebrne Pierwiosnki” SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.13. Maria Jolanta Lauryn. 2. Spotkanie członków sekcji „Wolontariat” przy herbatce rozgrzewającej. Klub Seniora Ciesielska 15.	9.00-11.00 14.00-16.00	Jolanta Andrulewicz Walentyna Grygieńć Krystyna Przełomska
22	30.10.2026 piątek	1. Warsztaty terapii muzyką Latino Ewa Niedźwiecka. SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.15.	11.30-12.30	Dorota Olszewska

Uwaga: Zastrzega się, iż zajęcia podane w harmonogramie mogą ulec zmianie ze względów od nas niezależnych.

Koordinacja:

mgr Bogusława Terlecka

mgr Zofia Śliżewska

Zatwierdził: Prezes UTW Suwałki

mgr Maria Jolanta Lauryn