HARMONOGRAM ZAJĘĆ W KLUBIE SENIORA CIESIELSKA 15

NA MIESIĄC LISTOPAD 2026r.

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	02.11.2026 Poniedziałek	Dzień Zaduszny – odwiedziny grobów rodzinnych i znajomych na cmentarzach.		
2	03.11.2026 wtorek	1. Warsztaty wokalno- muzyczne z Piotrem Skowrońskim. „Złota Jesień” SOK ul. Noniewicza 71. 2. Sekcja Przyrodniczo- Ekologiczno- Zielarska: Temat: Podstawy ekologii i degustacje żywności ekologicznej. Wpływ zdrowego żywienia na organizm. Klub Seniora Ciesielska 15. 3. Nauka języka niemieckiego. Klub Seniora Ciesielska 15.	9.00-11.00 11.30-12.30 13.00-14.00	Ludmiła Karłowicz Helena Cieślukowska Barbra Grygo
3	04.11.2026 środa	1.Gimnastyka rehabilitacyjna, ul. Chopina 6a M. Białas- Chołko Grupa I. 2.Jesienny spacer przy Łaźni. Andrzeja Wajdy 3	9.00-10.00 12.00-15.00	Bożena Kleszczewska Helena Cylc
4	05.11.2026 czwartek	1. Warsztaty terapii muzyką i ruchem „Srebrne Pierwiosnki” SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.13. Maria Jolanta Lauryn. 2. Nauka języka angielskiego. Klub Seniora Ciesielska 15.	9.00-11.00 10.00-11.00	Jolanta Andrulewicz Walentyna Grygieńć Barbara Grygo
5	06.11.2026 piątek	1. Warsztaty terapii muzyką Latino Ewa Niedźwiecka. SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.15. 2. Sekcja Artystyczno- Plastyczna i Rękodzieła. Dekoracje na Święto Niepodległości. Klub Seniora Ciesielska 15. 3.Tęga Głowa Seniora. Gramy w RUMMIKUB. Klub Seniora Ciesielska 15	11.30-12.30 12.00-13.00 13.00-15.00	Dorota Olszewska Halina Gajdzińska Jan Gajdziński
6	09.11.2026 poniedziałek	1.Gramy w Bowling. PLAZA Suwałki. 2.Nauka języka angielskiego. Klub Seniora Ciesielska 15. 3.Wykład „Suwalska młodzież w walce o niepodległość” dr Jarosław Schabieński. Część artystyczna:Koncert Patriotyczny w wykonaniu uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 6 w Suwałkach im. A. Kujałowicz. Duża Aula PUZ.	10.00-12.00 10.00-11.00 16.00-19.00	Wiesława Firlej Elżbieta Merecka Maria Jolanta Lauryn Danuta Kożuchowska Krzysztof Sadurski

7	**10.11.2026 wtorek**	**1. Zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej i joga seniora Grupa II. Marzena Piotrowska. Studio BALANS, ul. Modrzewiowa 15.** **2. Warsztaty wokalno- muzyczne z Piotrem Skowrońskim „Złota Jesień" SOK ul. Noniewicza 71.** **3. Nauka języka niemieckiego. Klub Seniora Ciesielska 15.**	**09.00-10.00** **09.00-11.00** **13.00-14.00**	**Tatiana Poklikajew** **Ludmiła Karłowicz** **Barbara Grygo**
8	**11.11.2026 środa**	**Narodowe Święto Niepodległości – udział delegacji Członków Stowarzyszenia UTW w obchodach miejskich.**		
9	**12.11.2026 czwartek**	**1. Warsztaty terapii muzyką i ruchem „Srebrne Pierwiosnki" SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.13. Maria Jolanta Lauryn.** **2. Nauka języka angielskiego. Klub Seniora Ciesielska 15.** **3. Spotkanie z nowo przyjętymi członkami do Stowarzyszenia UTW przy herbatce w Klubie Seniora Ciesielska 15.**	**9.00-11.00** **10.00-11.00** **12.00-14.00**	**Jolanta Andrulewicz** **Walentyna Grygieńć** **Barbara Grygo** **Danuta Kożuchowska**
10	**13.11.2026 piątek**	**1. Warsztaty terapii muzyką Latino Ewa Niedźwiecka. SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.15.** **2. Spotkanie sekcji Fotosenior. Klub Seniora Seniora Ciesielska 15.**	**11.30-12.30** **13.00-14.00**	**Dorota Olszewska** **Teresa Wysocka – Kluczny**
11	**16.11.2026 poniedziałek**	**1.Gramy w Bowling. PLAZA Suwałki.** **2. Nauka języka angielskiego. Klub Seniora Ciesielska 15.** **3.Warsztaty Teatralno- Kabaretowe. Przygotowanie do występu Wesela Boryny na scenie. SOK ul. Noniewicza 71 Suwałki.** **4. Warsztaty z psychologiem mgr Barbarą Paciukanis - „Równowaga w dojrzałym wieku- co jest dziś dla mnie ważne". Klub Seniora Ciesielska 15.**	**10.00-12.00** **10.00-11.00** **12.00-14.00** **13.00-14.00**	**Wiesława Firlej** **Elżbieta Merecka** **Halina Gajdzińska** **Helena Cylc**
12	**17.11.2026 wtorek**	**1. Zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej i joga seniora Grupa II. Marzena Piotrowska. Studio BALANS, ul. Modrzewiowa 15.** **2. Warsztaty wokalno- muzyczne z Piotrem Skowrońskim „Złota Jesień" SOK ul. Noniewicza 71.** **3. Warsztaty Fundacja Zdrowe Miasto, temat: Obsługa socjal mediów , tworzenie grafiki postów oraz pozyskiwanie funduszy na realizację działań. Klub Seniora Ciesielska 15.** **4. Nauka języka niemieckiego. Klub Seniora Ciesielska 15.**	**9.00-10.00** **9.00-11.00** **12.00-15.00** **17.00-18.00**	**Tatiana Poklikajew** **Ludmiła Karłowicz** **Bogusława Terlecka** **Barbara Grygo**
13	**18.11.2026**	**1. Gimnastyka rehabilitacyjna, ul. Chopina 6a M. Białas- Chołko Grupa I.**	**9.00-10.00**	**Bożena Kleszczewska**

	środa	2. Koło Gospodyń Miejskich. Sałatka z kaszą jaglaną oraz sałatka z rukolą, granatem i serem feta. Klub Seniora Ciesielska 15. 3. Sekcja Poetycko -Literacka Sonet- Temat: „Człowiek to brzmi dumnie.” Świat widziany oczami młodego pokolenia. Klub Seniora Ciesielska 15.	12.00-14.00 14.00-16.00	Jagoda Jachimowicz Jagoda Ruszewska Basia Grabowska Ela Czerniawska-Wąsowicz
14	19.11.2026 czwartek	1. Warsztaty terapii muzyką i ruchem „Srebrne Pierwiosnki” SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.13. Maria Jolanta Lauryn. 2. Nauka języka angielskiego. Klub Seniora Ciesielska 15. 3. Spotkanie Koła Gospodników Miejskich. Przygotowanie potrawy - Zaguby Podlaskie. Klub Seniora Ciesielska 15.	9.00-11.00 10.00-11.00 13.00-16.00	Jolanta Andrulewicz Walentyna Grygieńć Barbara Grygo Krzysztof Sadurski
15	20.11.2026 piątek	1. Warsztaty terapii muzyką Latino Ewa Niedźwiecka. SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.15. 2.Tęga Głowa Seniora. Gramy w RUMMIKUB. Klub Seniora Ciesielska15.	11.30-12.30 13.00-16.00	Dorota Olszewska Jan Gajdziński
16	22.11.2026 niedziela	1. Spotkanie integracyjne - Bal Andrzejkowy. Restauracja WERSAL Młynarskiego 2.	16.00-22.00	Anna Rybarska Urszula Grzędzińska
17	23.11.2026 poniedziałek	1. Nauka języka angielskiego. Klub Seniora Ciesielska 15. 2. Suwalski Dzień Seniora OSIR. ul. Wojska Polskiego 2 Suwałki.	10.00-11.00 11.00-15.00	Elżbieta Merecka Bogusława Terlecka
18	24.11.2026 wtorek	1. Zajęcia z gimnastyki rehabilitacyjnej i joga seniora Grupa II Marzena Piotrowska. Studio BALANS, ul. Modrzewiowa 15. 2. Warsztaty wokalno- muzyczne z Piotrem Skowrońskim „Złota Jesień” SOK ul. Noniewicza 71. 3. Nauka języka niemieckiego. Klub Seniora Ciesielska 15.	9.00-10.00 9.00-11.00 13.00-14.00	Tatiana Poklikajew Ludmiła Karłowicz Barbara Grygo
19	25.11.2026 środa	1. Gimnastyka rehabilitacyjna, ul. Chopina 6a M. Białas- Chołko Grupa I. 2. Spotkanie Liderów Klubu Seniora Ciesielska 15. Planowanie pracy Klubu na miesiąc grudzień 2026r. oraz omówienie realizacji zadań w miesiącu listopadzie 2026r.	09.00-10.00 12.30-14.30	Bożena Kleszczewska Bogusława Terlecka Zofia Śliżewska
20	26.11.2026 czwartek	1. Warsztaty terapii muzyką i ruchem „Srebrne Pierwiosnki” SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.13. Maria Jolanta Lauryn. 2. Nauka języka angielskiego. Klub Seniora Ciesielska 15.	9.00-11.00 10.00-11.00	Jolanta Andrulewicz Walentyna Grygieńć Barbara Grygo
21	27.11.2026 piątek	1. Warsztaty terapii muzyką Latino Ewa Niedźwiecka. SOK ul. Jana Pawła II 5, sala 2.15.	11.30-12.30	Dorota Olszewska

		2. Spotkanie przy herbatce z lawendą i opowieści z wycieczki . Klub Seniora Ciesielska 15. **3. Wolontariat- Zbórka żywności – Sklep lewiatan przy M. Konopnickiej.**	**13.00-14.00** **10.00-15.00**	**Helena Cylc** **Krystyna Przełomska**
22	**30.11.2026 poniedziałek**	**1. Gramy w Bowling. PLAZA Suwałki.** **2. Nauka języka angielskiego. Klub Seniora Ciesielska 15.** **3. Wykład pt. „Samotność i osamotnienie osób w starszym wieku w aspekcie wybranych uwarunkowań- wyzwania dla opieki”- psycholog mgr Barbara Paciukanis. Część Artystyczna: spektakl teatralny pt„Wesele Boryny” w reżyserii Haliny Gajdzińskiej na podstawie „Wesele” Stanisława Reymonta w wykonaniu sekcji teatralno-kabaretowej UTW. Duża Aula PUZ ul. Noniewicza 10.**	**10.00-12.00** **10.00-11.00** **16.00-19.00**	**Wiesława Firlej** **Elżbieta Merecka** **Maria Jolanta Lauryn** **Danuta Kożuchowska** **Krzysztof Sadurski**

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

Koordynacja:
mgr Bogusława Terlecka

Zatwierdził: Prezes UTW Suwałki
mgr Maria Jolanta Lauryn

mgr Zofia Śliżewska