

## Rozkład LISTOPAD 2018

5,12,19, 26 poniedziałek	13. 30 – 15.00 12.45-14.15	Kabaret – p. Małgorzata Sakowska s.6 Brydż – p. Ryszard Wróblewski sala 3					
6,13, 20, 27 wtorek	13.45-16.00	Chór – p. Sylwia Mielczarek aula					
6 listopada wtorek	<b>WZGÓRZA ŁOMNICKIE ( Kotlina jeleniogórska)</b> Zbiórka godz.7:45 Wałbrzych Miasto PKP Odjazd: godz.8:15 Jelenia Góra Cieplice Trasa:Jelenia Góra Cieplice- Staniszów/Góra Witosza – Góra Grodna(zameczek Księcia Henryka) – Marczyce – Jelenia Góra Cieplice PKP( 17:14) <span style="float: right;">Trasa łatwa ok. 15km</span>						
13 listopada wtorek	<b>KOTLINA BROUMOVSKA – Góra Stołowe</b> Zbiórka godz.8:45 Przystanek autobus.ul.Nowy Świat/ Pługa Odjazd: godz.9:02 autb. 15 kierunek Mezimesti Trasa: Mieroszów – Góra Parkowa ( wieża widok.)- Zdanov ( przejście graniczne PL/CS) – kapliczka SV Nepomucena – Krizowy Vrch( droga krzyżowa w skałach) – Adrspach Powrót: pociągiem czeskim do Mezimesti( Adrspach 16:14).Koszt ok. 32 Korony CS). Z Mezimesti do Wałbrzycha autobusem nr.15 godz.17:30 Zabrać korony czeskie na pociąg i ewentualną konsumpcję. <span style="float: right;">Trasa łatwa ok. 13km</span>						
20 listopada wtorek	<b>GÓRY WAŁBRZYSKIE</b> Zbiórka godz.8:45 Przystanki autobusowe przy ul .Wysockiego. <b>Odjazd godz.9:02</b> Trasa: Wałbrzych Podgórze(ul.Świdnicka) – Kamieniołom Pogórze (platf.widok) – Przeł. Szybka – Niedźwiadki – Mauzoleum – Park Sobieskiego (Harcówka) <span style="float: right;">Trasa niezbyt trudna – do 11 km</span>						
27 listopada	<b>KSIĄŻAŃSKI PARK KRAJOBRAZOWY</b> Zbiórka godz.9:00 - Przystanek autobus.przy skrzyżowaniu Aleja Podwale/Palisadowa(garaże) Trasa: Podzamcze – Borowiec Mały- Zwierzyniec- Skiba- Cis – Zamek Książ ( do uzgodnienia na miejscu możliwość zwiedzenia trasy podziemnej indywidualnie lub grupowo). Powrót indywidualnie <span style="float: right;"><b>Trasa łatwa ok. 11km</b></span>						
<b>Środa</b> <b>7,14,21,28</b>	12.45 – 13.30			Brydż. 5 p.R. Wróblewski	J. francuski zaawansow. Sala 04		
	13.40-14.25	<b>Komput.–</b> grupa Internet T.Ziegler Pocz.. Sala 4	J. angielski – grupa początkująca s. 7 Karolina Korczyńska	Brydż. s.5	J. franc. Sala 04 p. Wiesława Kiełbaj	Kinezyjologia – p. E.Zawalska aula	Rysunek – p. Marzena Prokopowicz – 2 godziny – sala 6
	14.30-15.15	Komput.– pliki, foldery, zdjęcia s. 4	J. ang. Pocz.II Sala 3		J. franc. Pocz.s 04	Gimnastyka Aula p. K.Sznerch	Język czeski – p.E.Ciświcka

	15.30-16.15	Komput.– programy użytkowe Sala 4	J. ang. Średnio zaaw. Sala 3	J. włoski – p. Sylwia Kołodziej		Gimnastyka Aula p. K.Sznerch	J. rosyjski – p. H. Kowalczyk Sala 05
	16.30-17.15	Tablety i komórki Sala 4	J. ang – średn. zaaw. Sala 3	p. Sylwia Kołodziej	J. niem, Sala 5 pocz. p. I.Landzberg	Gimnastyka p. Sznerch	Poezja – p. T. Smejlis.
	17.30 – 18.15		j. ang grupa zaawans. sala 3		J. niem, Sala	.	
<b>8,15,22,29 Czwartek</b>	9.00 10.30	Nordic walking – p. Roman Magdziarczyk – zajęcia w terenie – spotkanie pod zegarem na Piaskowej Górze					
	13.30 – 15.00	Rękodzieło artystyczne – sala 6					
	15.30-16.30	Joga – Małgorzata Bryjka aula					
	16.30-17.30	Joga – Małgorzata Bryjka aula					
	17.35-19.05	<b>Kinezyjologia – p. Arleta - aula</b>					
<b>2,9,16,23,30 Piątek</b>	16.00-17.00	<b>Basen – Aqua Zdrój. Trzeba być 15 minut wcześniej.</b>					
<b>3 listopada sobota</b>	9.10– 10.45	Gimnastyka odwołana					
	11.00 – 12.30	<b>Wykład – historia –Walbrzycha po 1945 r. - p. Konrad Derwich</b>					
<b>10 listopada Sobota</b>	9.10 – 9.55	Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska					
	10.00 – 10.45	Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska					
	9.15 – 10.45	Klub polityczny – p. Sławomir Warcaba					
	11.00-12.30	<b>Wykład – Odżywianie w chorobach nowotworowych – dr Anna Felińczak</b>					
	12.30 – 15.00	<b>Warsztaty – zdrowe żywienie – dr A. Felińczak – przygotowujemy potrawy z zakupionych produktów</b>					
<b>17 listopada Sobota</b>	9.10 – 9.55	Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska					
	10.00 – 10.45	Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska					
	9.15 – 10.45	Malarstwo – p. Takis Makandasis	Spotkania z psychologiem – p. Joanna Zawisza-Smejlis – s. 2				
	11.00 – 12.30	<b>Wykład antropologia – p. dr Paweł Dąbrowski</b>					
<b>24 listopada sobota</b>		Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska					
	9.15 – 10.45	Malarstwo - p. Takis Makandasis	s. 6	Klub polityczny – p. Sławomir Warcaba s. 1			
	11.00-12.30	<b>Wykład - Samoświadomość samego siebie – psycholog M. Pęcherczyk – sala 3</b>					
	10 - .....	<b>Turniej brydża – zapisy u p. Ryszarda Wróblewskiego</b>					

**23 listopada wyjście na koncert „10 tenorów” w Starej Kopalni – cena biletu z dofinansowaniem UTW – 70 zł  
Zbieramy karmę dla naszego kota – saszetki i sucha karma Whiskas**