

## Rozkład grudzień 2016

<b>5,12,19</b> poniedziałek	11.00 – 12.30	<b>Marsz po zdrowie w terenie – p. Roman Magdziarczyk</b>					
	13.30 – 15.00	<b>Chór</b> – p. Joanna Kowalska Kabaret – p. Małgorzata Sakowska s. 1/					
<b>6,13,20</b> wtorek	15.00-16.00	<b>Basen i aerobik wodny - Aqua Zdrój, ul. Ratuszowa 6, Wałbrzych</b>					
	17.15 - 18.00	<b>Tai-chi</b> - p. Grzegorz Duda - aula					
<b>7, 14</b> grudnia środa			Brydż. 12.45 – 14.15 sala 5				
	13.40-14.25	<b>Komput.</b> – grupa Internet Teresa Ziegler Początk. Sala 4		J. francuski Pocz. SALA 1			
	14.30-15.15	Komput.– grupa Internet Teresa Ziegler Początk. Sala 4	J. ang. Pocz. Sala 3 Karolina Korczyńska	J. franc. Sala 1 p. Wiesława Kiełebaj	J. niem, Sala 5 zaaw. p. I.Landzberg	Kinezyjologia – p. E.Zawalska	J. czeski p. E. Ciświcka
	15.30-16.15	Komput.– Ziegler Sala 4	J. ang. Pocz. II Sala 3	<b>Od 16.00</b> J. iszp.. M. Jeż pocz. Sala 7	J. niem,Sala 5 pocz. p. I.Landzberg	Gimnastyka Aula p. M. Augustyńska	J. rosyjski – p. H. Kowalczyk
	16.30-17.15	Komput.– programy użytkowe Ziegler Sala 4	J. ang – średn. Zaaw. Sala 3	J. iszp.. M. Jeż Sala 7	Poezja – p. Tomasz Smejlis Sala 05	Gimnastyka Małgorzata Augustyńska	
	17.30 – 18.15		j. ang zaawansowana sala 3				
<b>21</b> grudnia środa	14.00 - .....	<b>WIGILIA</b> <b>Występ poezja, kabaret, chór, poczęstunek</b>					
<b>1, 8, 15</b> Czwartek	13.30 - 14.55	Rękodzieło artystyczne - sala 6/ <b>Tablety 13.30 – 14.15</b>			Brydż – grupa początkująca		
	15.00-16.00	Joga – Małgorzata Bryjka aula			<b>8 XII 2016</b> – Rysunek – p. Marzena Prokopowicz – Sawicka, 14.45-17.00 – raz w miesiącu sala 6		
	16.00-17.00	Joga - Małgorzata Bryjka aula			<b>1 XII 16.00 – 18.15 Trening pamięci – 1 raz w miesiącu</b>		
	17.05-18.35	<b>Kinezyjologia – p. Arleta Mańka -- aula 1, 9, 15 XII</b>					

<b>2 grudnia</b> <b>piątek</b>	<b>Wycieczka "Rybnickim Grzbietem" 750 m n.p.m. przez Rogowiec 870 m n.p.m. i Andrzejówkę do Sokołowska</b> Zbiórka godz. 08:20 – na przystanku autobusu nr 12 w Wałbrzychu Pl. Grunwaldzki <b>Odjazd – godz. 08:32 na Glinik Stary</b> Czas podejścia - 2 godz. 25 minut – ścieżkami rowerowymi i czerwonym szlakiem Czas przejścia do Andrzejówki – 1 godz. 25 min żółtym szlakiem Czas zejścia do Sokołowska – 45 min– zielonym szlakiem Powrót autobusem nr 15 z Sokołowska – <b>odjazd godz. 15:20</b> lub busem	
<b>3 grudnia</b> <b>sobota</b>	9.00 – 9.45	Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska
	9.15 – 10.45	Plastyka - p. Takis Makandasis/Klub polityczny – p. S. Warcaba
	10.00 – 10.45	Taniec- p. Małgorzata Augustyńska
	11.00-12.30	<b>Wykład: Osteoporoza. Odporność. – wykład „apteczny” z cyklu poradnictwo.</b>
	12.30 -..	<b>Występ - Teatrzyk Geriatryk „Złoty pociąg”</b>
<b>9</b> <b>grudnia</b> <b>piątek</b>	<b>Wycieczka ( krótka ) na Dzikowiec 836 m n.p.m. "Szlakiem Weteranów"</b> Zbiórka godz. 08:55 – na przystanku autobusu nr 2 w Wałbrzychu ul. Nowy Świat <b>Odjazd – godz. 09:08 do Kuźnic</b> Czas podejścia - 1 godz. 30 minut – niebieskim szlakiem Czas zejścia – 1 godz. 35 min – zielonym szlakiem Powrót autobusem nr 2 z Boguszowa – <b>odjazd 13:37</b> lub busem	
	<b>Wyjazd do Opery Wrocławskiej – 17.00 – ul. Broniewskiego – przystanek autobusowy koło byłej Stylowej</b>	
<b>10 grudnia</b> <b>sobota</b>	9.00 – 9.45	Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska
	9.30 – 10.45	Plastyka - p. Takis Makandasis
	10.00 – 10.45	Taniec- p. Małgorzata Augustyńska
	11.00 – 12.30	<b>Wykład: Literatura – dr E. Rudolf „Aptekarskie i medyczne dziwa czyli czym i jak leczono” – cz. II</b>
<b>17</b> <b>grudnia</b> <b>Sobota</b>	10.00 – 10.45	Gimnastyka - p. Małgorzata Augustyńska
	9.15 – 10.45	Plastyka - p. Takis Makandasis
	11.00 – 11.45	Taniec- p. Małgorzata Augustyńska
	12.00 – 13.30	<b>Choroby naczyniowo-sercowe – p. Remigiusz Pęczak - kardiolog z Warszawy</b>