

Kalendarium działalności

Stowarzyszenia Amazonek „Tęcza”

w roku 2015

Plan tygodniowy stałych zajęć:

poniedziałek - ćwiczenia grupowe 9.00 -10 00 / 10.00 – 11.00
wtorek – ćwiczenia ogólno-usprawniające tańcem przy muzyce -choreoterapia 17.00 – 18.00
środa - spotkania ochotniczek co dwa tygodnie grupowe spotkania z psychologiem 16.00 – 18.00
indywidualne konsultacje z psychologiem według zgłaszanych potrzeb
czwartek – ćwiczenia grupowe 15.00 – 16.00 / 16.00 – 17.00
sobota – ćwiczenia ogólno-usprawniające na basenie KWK Mysłowice

Udział w imprezach :

Recitale w MOK :

E. Gepert
Z. Wodecki
A. Banaszak
E. Krakowska (Sokolnia Imielin)
J. Wójcicki
M. Jędrowski
A. Majewska i W. Korcz

Teatr Rozrywki W Chorzowie :

„ Sylwester na bis „
„ Przyszedł mężczyzna do kobiety”

NOSPR Katowice

„ Recital Leszka Moździerza”
„ A.M. Jopek” (24.10.2015)

Teatr Wyspiańskiego w Katowicach:

„ Western” (09.10..2015)

Teatr J. Słowackiego w Krakowie

„Chory z urojenia” (26.11. 2015)

Harmonogram odbytych spotkań:

- 28.01. - Zebranie Stowarzyszenia
- 24.02 – wyjazd do Teatr Rozrywki Chorzów „Skrzypek na dachu”
- 24.02 – Recital Hanny Banaszak w MOK Mysłowice
- 25.02 – Wykład dr Ady Stryczyńskiej na temat „Dieta i suplementy diety”
Prawidłowa dieta to : 50 % węglowodanów , 25 % białko i 25 % tłuszcze
Bardzo ważny jest ruch
- 10.03. - Dzień Kobiet w AQUA fitclub
- 11.03 – Zebranie stowarzyszenia – spotkanie z przedstawicielem firmy NAH
p. Ireneuszem Harbuz na temat „ Jestem Kobieta”
tematem spotkania były peruki i dbałość o fryzurę (włosy)
- 31.03 – Spotkanie Wielkanocne - „Jajeczko” dla wszystkich chętnych amazonek
- 12.04 – Udział w recitalu Zbigniewa Wodeckiego w MOK Mysłowice
- 13 – 15 .04. - Wyjazd przewodniczącej do Poznania na walne zebranie Federacji Stowarzyszeń Amazonek
- 21.04.- Gościmy w klubie przewodniczącą Federacji Krystynę Wechmann
- 22.04 – zebranie z udziałem przedstawicielki POFAM z aktualną ofertą bielizny oraz kostiumów kąpielowych dla Amazonek
- 16.05. - Udział w recitalu Alicji Majewskiej i Włodzimierza Korcza
- 12.05. Jak co roku odbyła się msza św. za członkinie stowarzyszenia o zdrowie w kościele Serca Jezusowego w Mysłowicach
- 19-20.05 – Mysłowickie Dni Integracji Sportowej organizacji pozarządowych
- 27.05. - Zebranie członkiń stowarzyszenia z udziałem Wojciech Gług na temat oczyszczania, odkwaszania i odchudzania organizmu
- 30.05 – Udział amazonek w Dniach Mysłowic na Słupnej – nauka samo - badania piersi i udzielania informacji na temat profilaktyki raka piersi
- 12 – 14.06 - wycieczka w góry Poronin, Szaflary, Zakopane, Bukowina Tatrzańska ,Ludźmierz
- 18.06 – udział przewodniczącej w szkoleniu liderek Unii Śląskiej w Krakowie
- 27.06 - Spotkanie przewodniczących Unii Śląskiej w naszym klubie
- 29.06 – wyjazd do Goczałkowic – Ogrody Kapiasa
- 17 – 21. 07 – wyjazd na szkolenie liderek do Wągrowca przedstawicielki klubu
- 27- 31. 08 – udział w szkoleniu organizowanym przez Federację i Koalicję w Sierakowie przewodniczącej klubu
- 26.08 – Zebranie – spotkanie amazonek w klubie po wakacjach
- 03.09 – spotkanie w klubie z przedstawicielką SILIMY – dobór bielizny i protez
- 11.09 – udział w spektaklu teatralnym „Przyszedł mężczyzna do kobiety”
w Teatrze Rozrywki w Chorzowie
- 16.09 – Zebranie - wykład dietetyczki Agaty Plaza na temat suplementów diety
- 17.09 18.09 – udział grupy przedstawicielek w konferencji „Senior naszych czasów”
organizowanej przez MOPS w Mysłowicach
- 19.09 – Festyn rodzinny w Muzeum Pożarnictwa w Mysłowicach – amazonki uczą badać piersi na fantomach i udzielają informacji na temat raka piersi
- 24.09 – 27.09 – udział naszej drużyny w Ogólnopolskiej Spartakiadzie Amazonek w Wałczu

03.10 – Wyjazd członkiń stowarzyszenia na Ogólnopolską Pielgrzymkę Amazonek do Matki Boskiej Częstochowskiej i Leśniowa