

**Harmonogram zajęć w Klubie Senior + w Moszczenicy
na miesiąc czerwiec 2023 r.**

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
01.06.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - pudełka z papierowej wikliny (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - "sens życia" (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - Dzień dziecka - wspominamy swoje dzieciństwo (<i>pracownik socjalny: Katarzyna Myśliwy</i>)
02.06.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - aktywny Senior - ćwiczenia wzmacniające na krzeselkach (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - luźne spotkanie Seniorów przy kawie i ciastku (<i>pracownik socjalny: Oliwia Koryga</i>)
07.06.2023r. (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia poprawiające równowagę i koordynacje ruchowe u Seniorów (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - śpiew karaoke (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
08.06.2023r. (czwartek)		ŚWIĘTO - BOŻE CIAŁO
09.06.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - step - nauka kroków na stepie (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia integracyjne (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
14.06.2023r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia wzmacniające kończyny dolne z wykorzystaniem stepów (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - gry logiczne (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
15.06.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - obrazy dekoracyjne z mchem (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - gimnastyk umysłu (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - wspólne oglądanie telewizji (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
16.06.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia rozciągające mięśnie kończyn górnych i kręgosłupa (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - gry i zabawy (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)



Program Wieloletni "Senior +" na lata 2021-2025, Edycja 2023 w ramach Modułu II
"Zapewnienie funkcjonowania Klubu "Senior+".

Harmonogram zajęć w Klubie Senior + w Moszczenicy na miesiąc czerwiec 2023 r.

21.06.2023r. (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia ogólnousprawniające (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - Pierwszy Dzień Lata - najdłuższy dzień roku (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
22.06.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - makrama (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - "Wartości w życiu człowieka" (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - relaks na matach masujących (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
23.06.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - trening oddechowy (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - świętujemy Dzień Taty (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
28.06.2023r. (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - trening wzmacniający mięśnie (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - uroczystość św. Piotra i Pawła - wspólne świętowanie (<i>pracownik socjalny: Katarzyna Myśliwy</i>)
29.06.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - transfer na drewno (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - "Wartości w życiu człowieka" (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - zajęcia świetlicowe (<i>pracownik socjalny: Adriana Szczerba</i>)
30.06.2023r. (piątek)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia na przyrządach znajdujących się w klubie (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia według uznania Seniorów (<i>pracownik socjalny: Oliwia Koryga</i>)

Uwaga: W harmonogramie mogą zostać dokonywane zmiany, o których uczestnicy Klubu Senior + zostaną wcześniej poinformowani.