

**Harmonogram zajęć w Klubie Senior + w Moszczenicy
w okresie 01 grudzień - 31 grudzień 2022 r.**

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
01.12.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- zajęcia świetlicowe - zajęcia z terapeutą zajęciowym - ozdoby świąteczne (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>)
02.12.2022r. (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą ćwiczenia oddechowe (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia z terapeutą zajęciowym - warsztaty kulinarne (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>)
07.12.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - konsultacje fizjoterapeutyczne (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - muzykoterapia - muzyka relaksacyjna
08.12.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - rozpoczęcie prac nad skrzatami (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - warsztaty rękodzielnicze bożonarodzeniowe - stroik w bombce (<i>Pani Edyta Bogdan</i>)
09.12.2022r. (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - gimnastyka (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - warsztaty rękodzielnicze bożonarodzeniowe - stroik w bombce (<i>Pani Edyta Bogdan</i>)
14.12.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia na sprzętach znajdujących się w ośrodku (rowerek treningowy, bieżnia, orbitrek) (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - gry i zabawy
15.12.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- rozmowy przy kawie - zajęcia z terapeutą zajęciowym - ciąg dalszy tworzenia skrzatów (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>)
16.12.2022r. (piątek)		- wyjazd do Katowic - zwiedzanie Muzeum Śląska oraz koncert w Filharmonii Śląskiej "Oratorium na Boże Narodzenie"



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

**Harmonogram zajęć w Klubie Senior + w Moszczenicy
w okresie 01 grudzień - 31 grudzień 2022 r.**

21.12.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia ruchowe (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - rebusy, łamigłówki, krzyżówki
22.12.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- wprowadzenie świątecznego klimatu - zajęcia z terapeutą zajęciowym - tworzenie ozdób choinkowych (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>)
23.12.2022r. (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - maty masujące (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia z terapeutą zajęciowym - wspólne słuchanie i śpiewanie kolęd (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>)
28.12.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia relaksacyjne (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - wymiana wrażeń po świętach
29.12.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- świąteczny seans filmowy w Klubie Seniora
30.12.2022r. (piątek)	8:00 - 15:00	- dzień według uznania Seniorów - wspominamy miniony rok w Klubie