

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

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
01.12.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – trening oddechowy (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia kulinarne – pierniczki dla podopiecznych parafialnego Caritas (<i>pracownik socjalny: Adriana Szczerba, Oliwia Koryga</i>)
06.12.2023r. (środa)	08:00 - 15:00	- wyjazd do Krakowa do kina „Kijów” na film „Uwierz w Mikołaja” w ramach programu Gmina Przyjazna Seniora (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
07.12.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 16:00 16:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – stroik świąteczny na obręczy (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem – „Jak radzić sobie z zimowymi wieczorami” (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - relaks na matach masujących (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
08.12.2023r. (piątek)	08:00 - 11:00 11:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – gimnastyka (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - muzykoterapia – relaks przy muzyce (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
13.12.2023r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – ćwiczenia na sprzętach (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia świetlicowe (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
14.12.2023r. (czwartek)	12:00 - 15:00 15:00 - 16:00 16:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – świąteczny renifer (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem – „Gimnastyka umysłu” (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - zimowy seans filmowy (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
15.12.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – gimnastyka ciała zwiększająca ruchomość (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - gry, krzyżówki, łamigłówki (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)

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

20.12.2023r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – step nauka kroków do muzyki (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak) - zajęcia według uznania Seniorów (opiekun: Katarzyna Konarska)
21.12.2023r. (czwartek)	12:00 - 15:00 15:00 - 17:00 17:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – świąteczna filiżanka (terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko) - zajęcia z psychologiem – „Jak przygotować się do świąt” (psycholog: Grażyna Janik) - czas wolny (opiekun: Katarzyna Konarska)
22.12.2023r. (piątek)	08:00 - 11:00 11:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – zajęcia ogólnousprawniające (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak) - rozmawiamy o zwyczajach i tradycjach świątecznych (opiekun: Katarzyna Konarska)
27.11.2023r. (środa)	08:00 - 15:00	- wymiana refleksji po minionych świątach (opiekun: Katarzyna Konarska)
28.11.2023r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- spotkanie integracyjne (opiekun: Katarzyna Konarska)
29.11.2023r. (piątek)	08:00 - 15:00	- wspominamy miniony rok i planujemy nowy (opiekun: Katarzyna Konarska)

Uwaga:

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