

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

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
05.04.2023r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - stop upadkom - poprawa równowagi (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - porządkowanie klub na święta (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
06.04.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - tradycje i obyczaje wielkanocne (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - cyberprzemoc (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - seans filmowy (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
07.04.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - stabilny kręgosłup (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - spotkanie świąteczne przy kawie (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
12.04.2023r. (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - step - doskonalenie kroków podstawowych (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - relaks na matach masujących przy muzyce (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
13.04.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - obrazy wykonane techniką kimekomi (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - gimnastyka umysłu (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - zajęcia świetlicowe (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
14.04.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia poprawiające ruchowość stawów (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - gry i zabawy (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)

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

<p>19.04.2023r. (środa)</p>	<p>08:00 - 09:30 09:30 - 15:00</p>	<p>- zajęcia z fizjoterapeutą - silne ręce - wzmocnienie kończyn górnych (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia z pracownikiem socjalnym (<i>pracownik socjalny: Katarzyna Myśliwy</i>)</p>
<p>20.04.2023r. (czwartek)</p>	<p>12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00</p>	<p>- zajęcia z terapeutą zajęciowym - las w słoiku (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - zmiana w życiu człowieka (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - wspólne spędzanie czasu wolnego (<i>pracownik socjalny: Oliwia Koryga</i>)</p>
<p>21.04.2023r. (piątek)</p>	<p>08:00 - 09:30 09:30 - 15:00</p>	<p>- zajęcia z fizjoterapeutą - aktywne biodra (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - czytanie książek i czasopism (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)</p>
<p>26.04.2023r. (środa)</p>	<p>8:00 - 09:30 09:30 - 15:00</p>	<p>- zajęcia z fizjoterapeutą - silne nogi - wzmocnienie kończyny dolnych (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - czytamy książki (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)</p>
<p>27.04.2023r. (czwartek)</p>	<p>12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00</p>	<p>- zajęcia z terapeutą zajęciowym - kotyliony na Święto 3 Maja i kwiatki ze wstążki (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - umiejętności społeczne (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - wiosenny spacer (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)</p>
<p>28.04.2023r. (piątek)</p>	<p>08:00 - 09:30 09:30 - 15:00</p>	<p>- zajęcia z fizjoterapeutą - aktywny Senior - poprawa wydolności i tolerancji fizycznej (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - rozmowy o świętach Majowych i planach na majówkę (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)</p>