

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

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
05.07.2023r. (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - gimnastyka ogólnie usprawniająca (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia świetlicowe (<i>pracownik socjalny: Adriana Szczerba</i>)
06.07.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 16:00 16:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - obrazki techniką quillingu (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - stres i techniki radzenia sobie z nim (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - czas wolny Seniorów (<i>pracownik socjalny: Oliwia Koryga</i>)
07.07.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - stretching - poprawa elastyczności kręgosłupa (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - spotkanie z pracownikiem socjalnym (<i>pracownik socjalny: Katarzyna Myśliwy</i>)
12.07.2023r. (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia równoważno - koordynacyjne (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - gry i zabawy towarzyskie (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
13.07.2023r. (czwartek)		Wycieczka Lublin - Kozłówka - zwiedzanie Lublina: Starego Miasta, Rynki, uliczki, Plac po Farze, Zamek z Kaplicą Trójcy Świętej, kościół Dominikanów, brama krakowska, krótkie zwiedzanie obozu na Majdanku, zwiedzanie Muzeum Zamojskich w Kozłowie
14.07.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - trening relaksacyjny (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>)

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

		- wymiana wrażeń po wycieczce, oglądanie zdjęć (opiekun: Katarzyna Konarska)
19.07.2023r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - step trening dla Seniorów (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak) - spotkanie przy kawie i ciastku (opiekun: Katarzyna Konarska)
20.07.2023r. (czwartek)	12:00 - 15:00 15:00 - 17:00 17:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - obrazy techniką quillingu c.d. (terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko) - zajęcia z psychologiem - ćwiczenia umysłu (psycholog: Grażyna Janik) - rozmowy i dyskusje towarzyskie (opiekun: Katarzyna Konarska)
21.07.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - aerobic (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak) - przegląd aktualności w prasie i Internecie (opiekun: Katarzyna Konarska)
26.07.2023r. (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia ogólnie rozwojowe (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak) - dyskusje na temat jak spędzać wakacje (opiekun: Katarzyna Konarska)
27.07.2023r. (czwartek)	12:00 - 15:00 15:00 - 16:00 16:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - obrazy techniką quillingu c.d. (terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko) - zajęcia z psychologiem - "Jak zadbać o siebie" (psycholog: Grażyna Janik) - relaks na matach masujących (opiekun: Katarzyna Konarska)
28.07.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia na sprzętach (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak) - zajęcia według uznania Seniorów (opiekun: Katarzyna Konarska)

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