

**Harmonogram zajęć w Klubie Senior + w Moszczenicy  
w okresie 01 listopada - 30 listopada 2022 r.**

<b>DATA</b>	<b>GODZINY OTWARCIA KLUBU</b>	<b>PLAN ZAJĘĆ</b>
<b>02.11.2022r.</b> (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia ogólnorozwojowe ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - zajęcia świetlicowe
<b>03.11.2022r.</b> (czwartek)	12:00 - 18:00	- spotkanie przy wspólnej kawie - zajęcia z terapeutą zajęciowym - wianki świąteczne z szyszek ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> )
<b>04.11.2022r.</b> (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - mocny tułów - wzmocnienie mięśni core stability ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - zajęcia z terapeutą zajęciowym - warsztaty kulinarne ( <i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i> )
<b>09.11.2022r.</b> (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - Stretching - poprawa elastyczności kręgosłupa ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - włączamy się w przygotowania do obchodów 11 Listopada
<b>10.11.2022r.</b> (czwartek)	12:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - choinki z szyszek ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> ) - uczestnictwo w gminnych obchodach z okazji 11 Listopada Święta Niepodległości
<b>11.11.2022r.</b> (piątek)		<b>11 LISTOPADA - ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI</b>
<b>16.11.2022r.</b> (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia z elementami jogi i pilatesu - ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - przygotowania do prezentacji naszego Klubu na spotkaniu promującym program wieloletniego SENIOR+ w Tarnowie
<b>17.11.2022r.</b> (czwartek)	12:00 - 18:00	- wyjazd części beneficjentów Klubu na spotkanie promujące program wieloletni SENIOR+ do Tarnowa - zajęcia z terapeutą zajęciowym - ciąg dalszy tworzenia choinek z szyszek ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> )



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 listopada - 30 listopada 2022 r.**

<b>18.11.2022r.</b> (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia równoważno-koordynacyjne ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - czas wolny Seniorów
<b>23.11.2022r.</b> (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia fizjoterapeutyczne ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - spotkanie/prelekcja na temat zdrowia z lekarzem ( <i>lekarz: Aleksander Wójcik</i> )
<b>24.11.2022r.</b> (czwartek)	12:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - wróżby andrzejkowe ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> ) - spotkanie integracyjne z okazji "Andrzejek"
<b>25.11.2022r.</b> (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia na sprzętach znajdujących się w ośrodku ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - zajęcia z terapeutą zajęciowym - rozmowy psychologiczne ( <i>terapeuta: zajęciowy: Bożena Orlińska</i> )
<b>30.11.2022r.</b> (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - gimnastyka ogólnie usprawniająca ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - gry i zabawy