

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

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
01.11.2023r. (środa)		ŚWIĘTO WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH
02.11.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 16:00 16:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – ozdoby świąteczne metodą patchworkową (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem – „Rozwijanie kreatywności” (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - wspólne rozmowy (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
03.11.2023r. (piątek)	08:00 - 11:00 11:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – gimnastyka ciała zwiększająca ruchomość całego ciała (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia świetlicowe (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
08.11.2023r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – step trening dla Seniorów (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia według uznania Seniorów (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
09.11.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – „Anioł w mieście” praca plastyczna na desce techniką łączoną (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem – „Higiena życia psychicznego jesienią” (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - zajęcia kulinarne – pieczenie rogalików na obchody 11 listopad (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
10.11.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – zajęcia rozciągające z elementami jogi (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - włączamy się i uczestniczymy w gminnych obchodach 11 Listopada (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
15.11.2023r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – zdrowy kręgosłup z elementami pilatesu (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - gry i zabawy towarzyskie (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
16.11.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – świąteczna filizanka (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem – „Potrzeby człowieka” (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>)

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

	15:00 - 18:00	- zajęcia rękodzielnicze – ceramiczne – ozdoby bożonarodzeniowe z gliny (<i>prowadząca: Edyta Bogdan</i>)
17.11.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą – aerobic – poprawa wydolności organizmu (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>)
	09:30 - 15:00	- spotkanie przy kawie (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
22.11.2023r. (środa)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą – ćwiczenia ogólnousprawniające (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>)
	09:30 - 15:00	- relaks na matach masujących (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
23.11.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – świąteczne drzewko (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>)
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem – „Potrzeby człowieka” (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>)
	15:00 - 18:00	- spotkanie Andrzejkowe (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
24.11.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia na sprzętach znajdujących się w klubie (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>)
	09:30 - 15:00	- rozmowy towarzyskie (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
29.11.2023r. (środa)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą – zajęcia wzmacniające siłę kończyn górnych (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>)
	09:30 - 15:00	- rebusy, łamigłówki, krzyżówki (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
30.11.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – quillingowe ozdoby (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>)
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem – „Gimnastyka umysłu” (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>)
	15:00 - 18:00	- wróżby i zabawy andrzejkowe (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)

Uwaga:

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