



Program Wieloletni "Senior +" na lata 2021-2025, Edycja 2021 w ramach Modułu II
"Zapewnienie funkcjonowania Klubu "Senior+".

Harmonogram zajęć Klubu Senior + w Moszczenicy w okresie 01 luty - 25 luty 2022 r.

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
01.02.2022r. (wtorek)	8:00 - 13:00	- zajęcia rozwijające umysł – rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek - rozmowy towarzyskie przy kawie
02.02.2022r. (środa)	8:00 - 13:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia na sprzętach znajdujących się w ośrodku (rowerek treningowy, bieżnia, orbitrek) (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - relaks na matach masujących
03.02.2022r. (czwartek)	13:00 - 18:00	- seans filmowy - wspólne oglądanie filmu
04.02.2022r. (piątek)	8:00 - 13:00	- zajęcia z terapeuta zajęciowym - tworzenie śpiewników Klubu Senior + (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>) - biblioterapia
08.02.2022r. (wtorek)	8:00 - 13:00	- wspólny spacer na świeżym powietrzu, - rozmowy i wymiana porad na temat "Jak dbać o odporność"
09.02.2022r. (środa)	8:00 - 13:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia rozciągające (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - odpoczynek przy muzyce relaksacyjnej
10.02.2022r. (czwartek)	13:00 - 18:00	- spotkanie z funkcjonariuszem policji - prelekcja na temat "Bezpieczne Życie Seniorów" (<i>charytatywnie - Pan Tomasz Pijanowski</i>) - dyskusja i wymiana spostrzeżeń na temat "Jak unikać zagrożeń?"
11.02.2022r. (piątek)	8:00 - 13:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - zakończenie tworzenia śpiewników (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>) - warsztaty kulinarne



Program Wieloletni "Senior +" na lata 2021-2025, Edycja 2021 w ramach Modułu II
"Zapewnienie funkcjonowania Klubu "Senior+".

Harmonogram zajęć Klubu Senior + w Moszczenicy w okresie 01 - 25 luty 2022 r.

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
15.02.2022r. (wtorek)	8:00 - 13:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia rozluźniające mięśnie (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - "Walentynki" w Klubie Senior +
16.02.2022r. (środa)	13:00 - 18:00	- spotkanie karnawałowe przy kawie, pączku i faworku
17.02.2022r. (czwartek)	13:00 - 18:00	- zajęcia terapeutą zajęciowym - rozmowy psychologiczne (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>) - zajęcia muzyczne – wspólny śpiew i taniec
18.02.2022r. (piątek)	13:00 - 18:00	- Wyjazd do kina do Krynicy na film "Gierek"
22.02.2022r. (wtorek)	8:00 - 13:00	- zajęcia świetlicowe - gry i zabawy - czytanie książek i czasopism
23.02.2022r. (środa)	8:00 - 13:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - joga (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - luźne rozmowy
24.02.2022r. (czwartek)	13:00 - 18:00	- warsztaty kulinarne - obchody "Tłustego Czwartku"
25.02.2022r. (piątek)	8:00 - 13:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - zajęcia plastyczne - rozpoczęcie wykonania szklanych witraży (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>)

