

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

<b>DATA</b>	<b>GODZINY OTWARCIA KLUBU</b>	<b>PLAN ZAJĘĆ</b>
<b>01.02.2023r.</b> (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - trening biodra poprawa ruchomości i siły stawu biodrowego ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - zajęcia świetlicowe ( <i>pracownik socjalny: Adriana Szczerba</i> )
<b>02.02.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - rękodzieło - kwiaty z bibuły i krepiny ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> ) - zajęcia z psychologiem - "Pewność, szacunek, poczucie własnej wartości" ( <i>psycholog: Grażyna Janik</i> ) - spotkanie z pracownikiem socjalnym ( <i>pracownik socjalny: Katarzyna Myśliwy</i> )
<b>03.03.2023r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia rozciągające ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - spotkanie przy kawie – rozmowy towarzyskie ( <i>pracownik socjalny: Oliwia Koryga</i> )
<b>08.02.2023r.</b> (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia z elementami jogi ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - relaks na matach masujących ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>09.02.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - zajęcia plastyczne - jajka z ornamentami ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> ) - zajęcia z psychologiem - "Moje koło życia" ( <i>psycholog: Grażyna Janik</i> ) - karaoke ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>10.02.2023r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - trening wzmacniający mięśnie nóg ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - dyskusja na temat "jak dbać o odporność" ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )

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

<b>15.02.2023r.</b> (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - świadomy oddech z elementami wzmacniania mięśni dna miednicy ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - porządkujemy nasz klub ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>16.02.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - tworzymy obrazy z mchu i sznurka ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> ) - zajęcia z psychologiem - "Zdrowy umysł, zdrowe ciało" ( <i>psycholog: Grażyna Janik</i> ) - "śmiech to zdrowie" - dowcipy, kawały ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>17.02.2023r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - gimnastyka ciała zwiększająca ruchomość całego ciała ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - spotkanie przy kawie i pączku ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>22.02.2023r.</b> (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - gimnastyka ogólnousprawniająca ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - gry towarzyskie ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>23.02.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - zajęcia wielkanocne z jajek ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> ) - zajęcia z psychologiem - "Pamięć och ta pamięć" ( <i>psycholog: Grażyna Janik</i> ) - kabareton w klubie Seniora ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>24.02.2023r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia na sprzętach znajdujących się w ośrodku (rowerek treningowy, bieżnia, orbitrek) ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - zajęcia według uznania Seniorów ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )