

**Harmonogram zajęć w Klubie Senior + w Moszczenicy
na miesiąc luty 2024 r.**

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
01.02.2024r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – materiałowe tulipany (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - śpiewamy kolędy na zakończenie okresu bożonarodzeniowego (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
02.02.2024r. (piątek)	12:00 - 13:30 13:30 - 19:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – step – kroki do muzyki (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - udział w koncercie kolęd zespołu PECTUS w Ciężkowicach (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
07.02.2024r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – aerobic dla Seniorów (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - gry i zabawy (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
08.02.2024r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – jajka tapetowane (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - spotkanie karnawałowe (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
09.02.2024r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – rozciąganie poprzez jogę (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia świetlicowe (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
14.02.2024r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – trening wzmacniający kręgosłup – mobilność i siła pleców (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - świętujemy Walentynki (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
15.02.2024r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – jajka tapetowane (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - relaks na matach masujących (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
16.02.2024r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – sprawne kończyny górne – rozciąganie obręczy kończyn górnych i ćwiczenia wzmacniające (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - spotkanie przy kawie i herbacie (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)

**Harmonogram zajęć w Klubie Senior + w Moszczenicy
na miesiąc luty 2024 r.**

21.02.2024r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 – 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – ćwiczenia oddechu – trening autogenny Schultza (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - porządki w klubie (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
22.02.2024r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – jajka tapetowane - ozdabianie (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - biblioterapia – czytamy wybrane fragmenty książek (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
23.02.2024r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – wzmocnienie brzucha – profilaktyka bólów kręgosłupa (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek, rebusów (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
28.02.2024r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – trening nóg – zajęcia na stepie i wzmocnianie kończyn dolnych (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - muzykoterapia – muzyka relaksacyjna (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
29.02.2024r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – jajka z quallingu (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia według uznania Seniorów (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)

Uwaga:

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