



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 maj - 31 maj 2022 r.**

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
04.05.2022r. (środa)	8:00 - 13:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - prelekcja na temat wpływu aktywności fizycznej na zdrowie Seniora (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - spotkanie z dietetykiem - prelekcja na temat zdrowego żywienia (<i>dietetyk: Justyna Dybaś</i>)
05.05.2022r. (czwartek)	13:00 - 18:00	- spotkanie z dietetykiem - przygotowywanie zdrowych koktajli (<i>dietetyk: Justyna Dybaś</i>)
06.05.2022r. (piątek)	8:00 - 13:00	- kabaretowy Klub Seniora - wspólne oglądanie kabaretów, opowiadanie kawałów.
10.05.2022r. (wtorek)	8:00 - 13:00	- spacer po okolicy - zajęcia świetlicowe
11.05.2022r. (środa)	8:00 - 13:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - rodzaje aktywności fizycznej osób starszych (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - rozwiązywanie krzyżówek i łamigłówek
12.05.2022r. (czwartek)	13:00 - 18:00	- spotkanie integracyjne połączone z karaoke
13.05.2022r. (piątek)	8:00 - 13:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - malowanie na bawełnianych torbach (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>)



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 maj - 31 maj 2022 r.

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
17.05.2022r. (wtorek)	8:00 - 13:00	- współpraca z parafią oraz Ośrodkiem Kultury i Biblioteki w przygotowaniach do prymicji parafialnych
18.05.2022r. (środa)	8:00 - 13:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - nordic walking - technika marszu (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - relaks na matach masujących
19.05.2022r. (czwartek)	13:00 - 18:00	- wyjazd na wycieczkę do Warszawy
20.05.2022r. (piątek)	8:00 - 13:00	- zwiedzanie Warszawy: Stare Miasto, Pomnik Syrenki, Rynek, Zamek Królewski, Krakowskie Przedmieście, Grób Nieznanego Żołnierza, Powązki Wojskowe, Łazienki, Stadion Narodowy.
24.05.2022r. (wtorek)	8:00 - 13:00	- współpraca z parafią oraz Ośrodkiem Kultury i Biblioteki w przygotowaniach do prymicji parafialnych - dalszy ciąg
25.05.2022r. (środa)	8:00 - 13:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - nordic walking w praktyce (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - wspomnienia z wycieczki do Warszawy
26.05.2022r. (czwartek)	13:00 - 18:00	- obchody Dnia Mamy w Klubie Senior +
27.05.2022r. (piątek)	8:00 - 13:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - zajęcia kulinarne - przygotowanie słonych i słodkich przekąsek (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>)



**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 maj - 31 maj 2022 r.**

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
31.05.2022r. (wtorek)	8:00 - 13:00	- "Dbamy o nasz Klub" - porządki, nowe dekoracje