

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

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
04.05.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - kwiaty z tasiemki (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - ćwiczenia integracyjne (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - luźne rozmowy (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
05.05.2023r. (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 świetlicowe (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
10.05.2023r. (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia rozciągające (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - porządkujemy Klub Seniora (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
11.05.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - kwiatki z tasiemki c.d. <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - komunikacja asertywna (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - spotkanie integracyjne (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
12.05.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia rozluźniające mięśnie (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - gry i zabawy (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
17.05.2023r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - joga i pilates (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - seans filmowy (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)

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

18.05.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - butelki decoupage (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - odgrywanie ról życiowych (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - czytanie książek, prasy, przeglądanie Internetu (<i>pracownik socjalny: Adriana Szczerba</i>)
19.05.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia relaksacyjne (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - spotkanie przy kawie (<i>pracownik socjalny: Katarzyna Myśliwy</i>)
24.05.2023r. (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - gimnastyka (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - muzykoterapia (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
25.05.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - obraz z masy plastycznej (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - zajęcia z psychologiem - "Być Seniorem" - dyskusja (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>) - wspólny śpiew i taniec (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
26.05.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - aerobic (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - świętujemy Dzień Mamy (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
31.05.2023r. (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - step (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - pomoc w organizacji Dnia Dziecka w Centrum Rodziny (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)