



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 marzec - 31 marzec 2022 r.

| DATA | GODZINY OTWARCIA KLUBU | PLAN ZAJĘĆ |
|-----------------------------------|------------------------|---|
| 01.03.2022r. (wtorek) | 8:00 - 13:00 | - wspólne oglądanie telewizji, czytanie książek, słuchanie muzyki itp. - rozmowa na temat sytuacji panującej na Ukrainie |
| 02.03.2022r. (środa) | 8:00 - 13:00 | - zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia oddechowe (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - zajęcia pobudzające umysł |
| 03.03.2022r. (czwartek) | 13:00 - 18:00 | - spotkanie integracyjne uczestników klubu |
| 04.03.2022r. (piątek) | 8:00 - 13:00 | - zajęcia z terapeuta zajęciowym - ciąg dalszy robienia szklanych witraży (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>), - porządki w Klubie Seniora |
| 08.03.2022r. (wtorek) | 8:00 - 13:00 | - obchody "Dnia Kobiet" w Klubie Senior + |
| 09.03.2022r. (środa) | 8:00 - 13:00 | - zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia rozciągające (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - zajęcia świetlicowe - gry i zabawy |
| 10.03.2022r. (czwartek) | 13:00 - 18:00 | - obchody Dnia Mężczyzn w Klubie Senior + |
| 11.03.2022r. (piątek) | 8:00 - 13:00 | - zajęcia z terapeutą zajęciowym - ćwiczenia umysłowe (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>) - spotkanie przy kawie |



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 marzec - 31 marzec 2022 r.

| DATA | GODZINY OTWARCIA KLUBU | PLAN ZAJĘĆ |
|----------------------------|------------------------|--|
| 15.03.2022r. (wtorek) | 8:00 - 13:00 | - spacer na świeżym powietrzu po okolicy - relaks na matach masujących |
| 16.03.2022r. (środa) | 08:00 - 13:00 | - zajęcia z fizjoterapeutą - zumba (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - muzykoterapia |
| 17.03.2022r. (czwartek) | 13:00 - 18:00 | - spotkanie z członkiniami z Koła Gospodyń Wiejskich w Moszczenicy i Staszówce. |
| 18.03.2022r. (piątek) | 08:00 - 13:00 | - oglądanie filmiku na temat zdrowego odżywiania - zajęcia z terapeuta zajęciowym - zajęcia kulinarne (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>) |
| 22.03.2022r. (wtorek) | 8:00 - 13:00 | - wyjście na siłownię na świeżym powietrzu przy boisku 'Orlik', - odpoczynek przy kawie |
| 23.03.2022r. (środa) | 8:00 - 13:00 | - zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia poprawiające koordynację ruchów (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - luźne rozmowy |
| 24.03.2022r. (czwartek) | 13:00 - 18:00 | - współpraca z instytucjami gminnymi w pomocy uchodźcom z Ukrainy |
| 25.03.2022r. (piątek) | 8:00 - 13:00 | - zajęcia z terapeutą zajęciowym - rozpoczęcie robienia kwiatów, ozdób do palmy (<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 marzec - 31 marzec 2022 r.**

| DATA | GODZINY OTWARCIA KLUBU | PLAN ZAJĘĆ |
|-----------------------------------|-------------------------------|---|
| 29.03.2022r. (wtorek) | 8:00 - 13:00 | - zajęcia świetlicowe - gry i zabawy, - rozmowy towarzyskie |
| 30.03.2022r. (środa) | 08:00 - 13:00 | - zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia rehabilitacyjne (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - spotkanie z pracownikiem socjalnym (<i>pracownik socjalny: Barbara Waląg</i>) |
| 31.03.2022r. (czwartek) | 13:00 - 18:00 | - Filmowy Klub Seniora |