

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

<b>DATA</b>	<b>GODZINY OTWARCIA KLUBU</b>	<b>PLAN ZAJĘĆ</b>
<b>01.03.2023r.</b> (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - gimnastyka ogólnie usprawniająca ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - zajęcia rozwijające umysł – rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>02.03.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - smocze jaja z pinisek ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> ) - zajęcia z psychologiem - oblicza depresji ( <i>psycholog: Grażyna Janik</i> ) - relaks na matach masujących ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>03.03.2023r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia wzmacniające siłę kończyn górnych ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - wspólne oglądanie filmu ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>08.03.2023r.</b> (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - stretching ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - świętujemy Dzień Kobiet ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>09.03.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - wiklina papierowa ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> ) - zajęcia z psychologiem - relacje interpersonalne ( <i>psycholog: Grażyna Janik</i> ) - biblioterapia - czytanie książek ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>10.03.2023r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia relaksacyjne ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - rozmowy przy kawie ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>15.03.2023r.</b> (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia wzmacniające siłę kończyn dolnych ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - muzykoterapia - muzyka relaksacyjna ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>16.03.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00	- spotkanie z pracownikiem socjalnym ( <i>pracownik socjalny: Katarzyna Myśliwy</i> ) - zajęcia z psychologiem - postawy życiowe wieku senioralnego ( <i>psycholog: Grażyna Janik</i> )



Program Wieloletni "Senior +" na lata 2021-2025, Edycja 2023 w ramach Modułu II  
"Zapewnienie funkcjonowania Klubu "Senior+".

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

	15:00 - 18:00	- zajęcia świetlicowe ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>17.03.2023r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia równoważno-koordynacyjne ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> )
	09:30 - 15:00	- zajęcia pobudzające umysł - zagadki, przysłowia ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>22.03.2023r.</b> (środa)	8:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - aerobic ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> )
	09:30 - 15:00	- prelekcja on-line firmy Sidly na temat sytemu teleopieki Seniorów oraz opasek bezpieczeństwa dla Seniorów ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>23.03.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - stroiki wielkanocne ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> )
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem - czym jest konflikt i jak go rozwiązać ( <i>psycholog: Grażyna Janik</i> )
	15:00 - 18:00	- luźne rozmowy ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>24.03.2023r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia ogólnorozwojowe ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> )
	09:30 - 15:00	- spotkanie przy kawie ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>29.03.2023r.</b> (środa)	8:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia z elementami jogi i pilatesu ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> )
	09:30 - 15:00	- rozwiązywanie krzyżówek i rebusów ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>30.03.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - palmy wielkanocne ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> )
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem - gimnastyka umysłu ( <i>psycholog: Grażyna Janik</i> )
	15:00 - 18:00	- gry towarzyskie ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>31.03.2023r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia na sprzętach ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> )
	09:30 - 15:00	- zajęcia według uznania Seniorów ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )