

**Harmonogram zajęć w Klubie Senior + w Moszczenicy
w okresie 01 październik - 31 październik 2022 r.**

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
05.10.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia dla Seniora <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - gry towarzyskie przy wspólnej kawie
06.10.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- spotkanie integracyjne uczestników - zajęcia z terapeutą zajęciowym - "kwiatki piankowe" - ciąg dalszy <i>(terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)</i>
07.10.2022r. (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - gimnastyka ogólnousprawniająca <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - zajęcia z terapeutą zajęciowym - wypalanie w drewnie <i>(terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska)</i>
12.10.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia wzmacniające siłę kończyn górnych <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - jesienny spacer
13.10.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- seans filmowy - zajęcia z terapeutą zajęciowym - tworzenie ozdobnych pudełek <i>(terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)</i>
14.10.2022r. (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - stretching czyli poprawa elastyczności całego ciała <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - zajęcia świetlicowe
19.10.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - wzmocnienie oddechu - zajęcia relaksacyjne <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - dbamy o nasze otoczenie
20.10.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- Europejski Dzień Seniora - zajęcia z terapeutą zajęciowym - ciąg dalszy tworzenia ozdobnych pudełek oraz rozpoczęcie prac nad lampionami <i>(terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)</i>
21.10.2022r. (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia wzmacniające siłę kończyn dolnych <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - dyskutujemy o wyborach do Gminnej Rady Seniorów



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

**Harmonogram zajęć w Klubie Senior + w Moszczenicy
w okresie 01 październik - 31 październik 2022 r.**

26.10.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia równoważno-koordynacyjne (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - czas wolny Seniorów
27.10.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- wspólnie spędzamy czas - zajęcia z terapeutą zajęciowym - wykańczamy lampiony (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>)
28.10.2022r. (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - aerobic, praca nad wydolnością krążeniowo-oddechową (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia z terapeutą zajęciowym - odwiedzamy cmentarz z okazji uroczystości Wszystkich Świętych (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>)