



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 październik 2023 r.

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
04.10.2023r. (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – aerobik dla Seniorów <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - zajęcia integracyjne <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
05.10.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – kompozycje dyniowe <i>(terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)</i> - zajęcia z psychologiem – gimnastyka umysłu <i>(psycholog: Grażyna Janik)</i> - seans filmowy <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
06.10.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – rozciąganie kręgosłupa z elementami jogi <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - gry logiczne oraz intelektualne <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
11.10.2023r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – trening wzmacniający kończyny dolne – mobilność i stabilność nóg <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - zajęcia świetlicowe <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
12.10.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – filcowe kwiaty <i>(terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)</i> - zajęcia z psychologiem – gimnastyka umysłu <i>(psycholog: Grażyna Janik)</i> - spotkanie przy kawie i herbacie <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
13.10.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – świadomy wdech – aktywacja przepony w oddychaniu <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - biblioterapia – czytanie wierszy <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>

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

18.10.2023r. (środa)	8:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą – trening kończyn górnych – rozciąganie połączone z ćwiczeniami wzmacniającymi
	09:30 - 15:00	(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak) - zajęcia według uznania Seniorów (opiekun: Katarzyna Konarska)
19.10.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – świece DIY (terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem – „Potrzeby osób starszych” (psycholog: Grażyna Janik)
	15:00 - 18:00	- muzykoterapia - muzyka relaksacyjna (opiekun: Katarzyna Konarska)
20.10.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą – wzmocnienie mięśnia poprzecznego brzucha – zapobiegamy bólowi kręgosłupa
	09:30 - 15:00	(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak) - świętujemy Europejski Dzień Seniora (opiekun: Katarzyna Konarska)
25.10.2023r. (środa)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą – rozciąganie i wzmacnianie mięśni głębokich (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 15:00	- rebusy, łamigłówki, krzyżówki (opiekun: Katarzyna Konarska)
26.10.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – haft krzyżykowy na płótnie (terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem – „Uzależnienia od leków u osób starszych” (psycholog: Grażyna Janik)
	15:00 - 17:00	- zajęcia z dietetykiem – prelekcja „Zdrowe budowanie odporności u Seniora, wzmocnienie odporności w okresie jesiennym” (dietetyk: Justyna Dybaś)
	17:00 – 18.00	- rozmowy integracyjne (opiekun: Katarzyna Konarska)
27.10.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia na sprzętach (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 11:30	- zajęcia z dietetykiem – przygotowanie naturalnego syropu wspomagającego odporność (dietetyk: Justyna Dybaś)
	11.30 – 15.00	- rozmowy i refleksje na temat 1 listopada - Wszystkich Świętych (opiekun: Katarzyna Konarska)

Uwaga:

W harmonogramie mogą zostać dokonywane zmiany, o których uczestnicy Klubu Senior + zostaną wcześniej poinformowani.