

**Harmonogram zajęć Klubu Senior + w Moszczenicy
w okresie 01 sierpień - 31 sierpień 2022 r.**

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
03.08.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - nordic -walking (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - ćwiczenia pobudzające pamięć i koncentrację
04.08.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- spotkanie przy kawie i herbacie - seans filmowy, kabaretowy
05.08.2022r. (piątek)	8:00 - 15:00	- spacer do lasu - relaks na matach masujących
10.08.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - gimnastyka (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - gry planszowe, rozgrywki karciane, szachy itp.
11.08.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- zajęcia według uznania Seniorów
12.08.2022r. (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - warsztaty literackie (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>) - muzykoterapia



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 sierpień - 31 sierpień 2022 r.**

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
17.08.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - nordic -walking (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - zajęcia świetlicowe
18.08.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- wyjazd do Skansenu Przemysłowo Naftowego „Magdalena” w Gorlicach – skansen gromadzący pamiątki związane z wydobyciem ropy naftowej w Gorlickim Zagłębiu Przemysłu Naftowego i przemysłem naftowym zlokalizowany na Karpacko-Galicyskim Szlaku Naftowym
19.08.2022r. (piątek)	8:00 - 15:00	- pogadanka na temat "Co wypada a co nie wypada seniorowi?" - mity i stereotypy - dyskusja - muzykoterapia
24.08.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zajęcia ruchowe (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - zajęcia manualne
25.08.2022r. (czwartek)	12:00 - 18:00	- spotkanie integracyjne w rytmie muzyki - śpiew i taniec przy akompaniamencie akordeonu, saksofonu i gitary

26.08.2022r. (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - warsztaty artystyczne - wypalanie w drewnie (<i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i>) - zajęcia aktywizujące
31.08.2022r. (środa)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - prelekcja na temat rodzajów zabiegów fizjoterapeutycznych i rehabilitacyjnych (<i>fizjoterapeuta: Joanna Szczerba</i>) - luźne rozmowy