

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

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
02.08.2023r. (środa)	8:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - step-aerobik dla Seniorów (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 15:00	- zajęcia integracyjne (opiekun: Katarzyna Konarska)
03.08.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - malowanie obrazów kawa (terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem - "Dlaczego jesteśmy agresywni" (psycholog: Grażyna Janik)
	15:00 - 18:00	- muzykoterapia-biesiada (opiekun: Katarzyna Konarska)
04.08.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - rozciąganie - wprowadzenie i podstawy jogi (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 15:00	- gry planszowe, rozgrywki karciane, szachy itp. (opiekun: Katarzyna Konarska)
09.08.2023r. (środa)	8:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - trening wzmacniający kręgosłup (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 15:00	- zajęcia według uznania Seniorów (opiekun: Katarzyna Konarska)
10.08.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - obrazy z włóczki i muliny (terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem - "Uzależnienie od alkoholu" (psycholog: Grażyna Janik)
	15:00 - 18:00	- wspólne oglądanie filmu (opiekun: Katarzyna Konarska)
11.08.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - sprawne kończyny górne (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 15:00	- porządki w klubie (opiekun: Katarzyna Konarska)
16.08.2023r. (środa)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia oddechowe (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 15:00	- kawa i wspólne rozmowy (opiekun: Katarzyna Konarska)
17.08.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - obrazy z włóczki i muliny c.d. (terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem - "Jak radzić sobie na emeryturze" (psycholog: Grażyna Janik)
	15:00 - 18:00	- maty masujące (opiekun: Katarzyna Konarska)



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 sierpień 2023 r.

18.08.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - wzmocnienie mięśni brzucha (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 15:00	- zajęcia świetlicowe (opiekun: Katarzyna Konarska)
23.08.2023r. (środa)	8:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - trening nóg (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 15:00	- spotkanie z pracownikiem socjalnym (pracownik socjalny: Oliwia Koryga)
24.08.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - obrazy z włóczki i muliny c.d. (terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem - "Co w życiu jest najważniejsze" (psycholog: Grażyna Janik)
	15:00 - 18:00	- gry i zabawy towarzyskie (opiekun: Katarzyna Konarska)
25.08.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - trening równoważno-koordynacyjny (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 15:00	- zajęcia według uznania Seniorów (opiekun: Katarzyna Konarska)
30.08.2023r. (środa)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia na sprzętach (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 15:00	- ćwiczenia umysłowe (opiekun: Katarzyna Konarska)
31.08.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – ćwiczenia manualne (terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem - "Jak zwiększać poziom zadowolenia z życia" (psycholog: Grażyna Janik)
	15:00 - 18:00	- przygotowania do wyjazdu na Senioralia (opiekun: Katarzyna Konarska)

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