

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

<b>DATA</b>	<b>GODZINY OTWARCIA KLUBU</b>	<b>PLAN ZAJĘĆ</b>
<b>04.01.2023r.</b> (środa)	08:00 - 11:00 11:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - step - nauka kroków do muzyki ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - spotkanie organizacyjne - omówienie planowanych działań i zajęć ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>05.01.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - muzykoterapia ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> ) - wspólne kolędowanie ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>06.01.2023r.</b> (piątek)		<b>ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI</b>
<b>11.01.2023r.</b> (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - zdrowy kręgosłup z elementami Pilatesu ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - zajęcia świetlicowe ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>12.01.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 16:00 16:00 - 18:00	- rozmowy przy kawie ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> ) - zajęcia z terapeutą zajęciowym - metoda "string art" wykonywanie geometrycznych wersji zwierząt na deskach ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> )
<b>13.01.2023r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - Stop upadkom - poprawa równowagi ciała ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - zajęcia rozwijające umysł – gry planszowe ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>18.01.2023r.</b> (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - aerobic - poprawa wydolności organizmu ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - rebusy, łamigłówki, krzyżówki ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>19.01.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 16:00 16:00 - 18:00	- seans filmowy ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> ) - zajęcia z terapeutą zajęciowym - anioły i kury z masy porcelanowej ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> )
<b>20.01.2023r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - silne ręce: trening siły kończyn górnych ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - świętujemy Dzień Babci i Dziadka ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</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 styczeń 2023 r.**

<b>25.01.2023r.</b> (środa)	8:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - step - trening dla Seniorów (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 15:00	- czytanie książek i czasopism (opiekun: Katarzyna Konarska)
<b>26.01.2023r.</b> (czwartek)	12:00 - 16:00	- wspólne oglądanie telewizji, słuchanie muzyki, surfowanie po internecie (opiekun: Katarzyna Konarska)
	16:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - kwiaty z bibuły i krepiny (terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)
<b>27.01.2023r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia ogólnousprawniające (fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)
	09:30 - 15:00	- czas spędzony według uznania Seniorów (opiekun: Katarzyna Konarska)