

**Harmonogram zajęć w Klubie Senior + w Moszczenicy
na miesiąc styczeń 2024 r.**

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
03.01.2024r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – aerobik dla Seniorów (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - spotkanie organizacyjne - omówienie planowanych działań i zajęć w klubie (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
04.01.2024r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – obraz na desce – „Anioł w mieście” (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - wspólne kolędowanie (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
05.01.2024r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – rozciąganie kręgosłupa z elementami jogi (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - rozmowy na temat święta Trzech Króli (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
10.01.2024r. (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>)
11.04.2024r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – obraz na desce – „Anioł w mieście” (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - seans filmowy (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
12.01.2024r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – świadomy oddech – aktywacja przepony w oddychaniu (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia pobudzające umysł – gry logiczne (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
17.01.2024r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – trening kończyn górnych – rozciąganie połączone z ćwiczeniami wzmacniającymi (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - rozmowy towarzyskie przy kawie (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
18.01.2024r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – materiałowe tulipany (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - karaoke w karnawale (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
19.01.2024r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – wzmocnienie mięśnia poprzecznego brzucha – zapobiegamy bólom kręgosłupa (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - spotkanie przy kawie z okazji Dnia Babci i Dziadka (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)



Program Wieloletni "Senior +" na lata 2021-2025, Edycja 2024
w ramach Modułu II "Zapewnienie funkcjonowania Klubu "Senior+".

Harmonogram zajęć w Klubie Senior + w Moszczenicy na miesiąc styczeń 2024 r.

24.01.2024r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 – 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – mięsień czworoboczny łądźwi czyli rozciąganie wzmacnianie mięśni gładkich (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - gry i zabawy (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
25.01.2024r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – zajęcia wielkanocne z materiału (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>) - „śmiech to zdrowie” – opowiadamy kawały, dowcipy, anegdoty (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
26.01.2024r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – zajęcia na stepie i wzmacnianie kończyn dolnych (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek, rebusów (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
31.01.2024r. (środa)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – trening równoważny – zapobieganie upadkom u Seniorów (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>) - zajęcia według uznania Seniorów (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)

Uwaga:

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