

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

<b>DATA</b>	<b>GODZINY OTWARCIA KLUBU</b>	<b>PLAN ZAJĘĆ</b>
<b>03.01.2024r.</b> (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> )
<b>04.01.2024r.</b> (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> )
<b>05.01.2024r.</b> (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> )
<b>10.01.2024r.</b> (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> )
<b>11.01.2024r.</b> (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> )
<b>12.01.2024r.</b> (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> )
<b>17.01.2024r.</b> (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> )
<b>18.01.2024r.</b> (czwartek)	12:00 - 18:00	- seans filmowy oraz karaoke karnawałowe ( <i>opiekun: Katarzyna Konarska</i> )
<b>19.01.2024r.</b> (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> )

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

<b>24.01.2024r.</b> (środa)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą – mięsień czworoboczny łądźwi czyli rozciąganie wzmacnianie mięśni gładkich <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i>
	09:30 – 15:00	- gry i zabawy <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
<b>25.01.2024r.</b> (czwartek)	12:00 - 16:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – kwiaty z materiału <i>(terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)</i>
	16:00 - 18:00	- „śmiech to zdrowie” – opowiadamy kawały, dowcipy, anegdoty <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
<b>26.01.2024r.</b> (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą – zajęcia na stopie i wzmacnianie kończyn dolnych <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i>
	09:30 - 15:00	- rozwiązywanie krzyżówek, łamigłówek, rebusów <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
<b>31.01.2024r.</b> (środa)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą – trening równoważny – zapobieganie upadkom u Seniorów <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i>
	09:30 -15:00	- zajęcia według uznania Seniorów <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>

**Uwaga:**

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