



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

### Harmonogram zajęć Klub Senior + w Moszczenicy w okresie 01 wrzesień - 30 wrzesień 2022 r.

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
<b>01.09.2022r.</b> (czwartek)	12:00 - 18:00	- zajęcia świetlicowe - czytanie książek i czasopism
<b>02.09.2022r.</b> (piątek)	08:00 - 15:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym - warsztaty kulinarne- ( <i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i> ) - przygotowania do Narodowego Czytania
<b>07.09.2022r.</b> (środa)	08:00 - 15:00	- biblioterapia - muzykoterapia
<b>08.09.2022r.</b> (czwartek)	12:00 - 18:00	- spotkanie integracyjnie przy kawie, muzyce i śpiewie
<b>09.09.2022r.</b> (piątek)	8:00 - 15:00	- przeglądanie prasy, stron internetowych - spotkanie z pracownikiem GOPS - dodatki do ogrzewania - pytania i odpowiedzi
<b>14.09.2022r.</b> (środa)	08:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia na sprzętach znajdujących się w ośrodku (rowerek treningowy, bieżnia, orbitrek) ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - rozmowy towarzyskie przy kawie
<b>15.09.2022r.</b> (czwartek)	12:00 - 18:00	- porządki w klubie - filmowy Klub Seniora
<b>16.09.2022r.</b> (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia rozciągające ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - gry i zabawy



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

### Harmonogram zajęć Klub Senior + w Moszczenicy w okresie 01 wrzesień - 30 wrzesień 2022 r.

<b>21.09.2022r.</b> (środa)	08:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia rozluźniające mięśnie ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - przygotowania do wyjazdu na Senioralia
<b>22.09.2022r.</b> (czwartek)	06:00 - 20:00	- wyjazd na IX Międzynarodowe Senioralia w Krakowie
<b>23.09.2022r.</b> (piątek)	08:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - gimnastyka ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - Początek Astronomicznej Jesieni - spacer
<b>28.09.2022r.</b> (środa)	08:00 - 15:00	-zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia ogólnospornościowe ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - relaks na matach masujących
<b>29.09.2022r.</b> (czwartek)	12:00 - 18:00	- "Dzień kawy" - wspólna kawa - zajęcia z terapeutą zajęciowym - "kwiatki piankowe" ( <i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i> )
<b>30.09.2022r.</b> (piątek)	8:00 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia relaksacyjne ( <i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i> ) - zajęcia z terapeutą zajęciowym - "jak przygotować się do jesieni?" ( <i>terapeuta zajęciowy: Bożena Orlińska</i> )