

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

DATA	GODZINY OTWARCIA KLUBU	PLAN ZAJĘĆ
01.09.2023r. (piątek)	06:00 - 20:00	- wyjazd na X Międzynarodowe Senioralia w Krakowie
06.09.2023r. (środa)	8:00 - 10:00 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – stretching kręgosłupa <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - zajęcia świetlicowe <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
07.09.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 16:00 16:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – makramowe anioły <i>(terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)</i> - zajęcia z psychologiem – warsztaty z zakresu umiejętności społecznych <i>(psycholog: Grażyna Janik)</i> - gry i zabawy integracyjne <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
08.09.2023r. (piątek)	08:00 - 10:00 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – mięsień gruszkowaty – rozciąganie i wzmacnianie stawu biodrowego <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - organizacja i przygotowania do Narodowego Czytania <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
13.09.2023r. (środa)	08:00 - 10:00 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – zajęcia równoważno-koordynacyjne <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - wspólne spędzaniu czasu <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
14.09.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00 14:00 - 15:00 15:00 - 18:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – materiałowe dynie <i>(terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko)</i> - zajęcia z psychologiem - warsztaty z zakresu umiejętności społecznych <i>(psycholog: Grażyna Janik)</i> - karaoke <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
15.09.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – step trening dla Seniorów <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - rozmowy towarzyskie przy kawie <i>(opiekun: Katarzyna Konarska)</i>
20.09.2023r. (środa)	8:00 - 09:30 09:30 - 15:00	- zajęcia z fizjoterapeutą – aerobik- poprawa wydolności organizmu <i>(fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak)</i> - czytanie książek, czasopism, przeglądanie Internetu <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 wrzesień 2023 r.

21.09.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – jesienne obrazy malowane liśćmi (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>)
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem - warsztaty z zakresu umiejętności społecznych (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>)
	15:00 - 18:00	- relaks na matach masujących (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
22.09.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą – ćwiczenia rozciągające (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>)
	09:30 - 15:00	- przygotowania do wyjazdu do Dębna na spotkanie promujące program SENIOR + (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
27.09.2023r. (środa)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą – trening autogeny Schultz z elementami jogi (<i>fizjoterapeuta: Sylwia Woźniak</i>)
	09:30 - 15:00	- rebusy, łamigłówki, przysłowia (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
28.09.2023r. (czwartek)	12:00 - 14:00	- zajęcia z terapeutą zajęciowym – portrety malowane kawą (<i>terapeuta zajęciowy: Sabina Tutko</i>)
	14:00 - 15:00	- zajęcia z psychologiem – gimnastyka umysłu (<i>psycholog: Grażyna Janik</i>)
	15:00 - 18:00	- kabaretowy Klub Seniora (<i>opiekun: Katarzyna Konarska</i>)
29.09.2023r. (piątek)	08:00 - 09:30	- zajęcia z fizjoterapeutą - ćwiczenia na sprzętach (<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.