

HARMONOGRAM ZAJĘĆ
KLUB „SENIOR+” W TARNOWIE

LUTY

Środa 01.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem (grupa I)
	14:00 – 16:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem (grupa II)
	12:00 – 16:00	Gry poprawiające funkcje poznawcze – „Państwa-Miasta”
Czwartek 02.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia artystyczne – Kartki walentynkowe (grupa I)
	14:00 – 16:00	Indywidualne ćwiczenia ruchowe
Piątek 03.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia artystyczne – Kartki walentynkowe (grupa II)
	14:00 – 16:00	Filmowy Klub Seniora
Poniedziałek 06.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Rozwój technik plastycznych – „Pudełko na słodkości” - wprowadzenie
	14:00 – 16:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
Wtorek 07.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Rozwój technik plastycznych – „Pudełko na słodkości” (grupa I)
	14:00 – 16:00	Rozwój technik plastycznych – „Pudełko na słodkości” (grupa II)
Środa 08.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia artystyczne – obraz techniką kolażu
	14:00 – 16:00	Ćwiczenia ruchowe z dźwiękiem
Czwartek 09.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia manualne -tematyczne dekoracje wnętrz: Walentynki
	14:00 – 16:00	Siłownia umysłowa dla Seniora: kalambury
Piątek 10.02.2023 r.	12:00 – 16:00	Z cyklu <i>Spotkania z ciekawymi ludźmi:</i> „Jak powstaje miód?” - spotkanie z ekspertem w dziedzinie pszczelarstwa
Poniedziałek 13.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	14:00 – 16:00	Zajęcia kulinarne: Desery
Wtorek 14.02.2023 r.	12:00 – 14:00	ZAKOCHANY SENIOR – konkursy i gry tematyczne
	14:00 – 16:00	Powrót do wspomnień – fotografie ze swoich albumów
Środa 15.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia języka migowego
	14:00 – 16:00	Ćwiczenia usprawniające na macie

Projekt dofinansowany ze środków budżetu państwa w ramach programu wieloletniego „SENIOR+”
na lata 2021-2025



Czwartek 16.02.2023 r.	12:00 – 14:00	„Zapusty” – przypomnienie zwyczajów ludowych związanych z karnawałem
	14:00 – 16:00	Wspólne biesiadowanie i śpiew
Piątek 17.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Siłownia umysłowa dla Seniora: gry logiczne
	14:00 – 16:00	Indywidualne ćwiczenia ruchowe
Poniedziałek 20.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Biblioterapia – ćwiczenia pamięci z literaturą
	14:00 – 16:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
Wtorek 21.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Indywidualne zajęcia informatyczne
	14:00 – 16:00	Kolorowanie obrazów antystresowych - zajęcia poprawiające ogólne samopoczucie
Środa 22.02.2023 r.	12:00 – 16:00	Indywidualne zajęcia informatyczne
	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ruchowe (grupa I)
	14:00 – 16:00	Ćwiczenia ruchowe (grupa II)
Czwartek 23.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia artystyczne – „Akwarele: warsztaty z pędzlem” (grupa I)
	14:00 – 16:00	Zajęcia artystyczne – „Akwarele: warsztaty z pędzlem” (grupa II)
	12:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry karciane i stolikowe
Piątek 24.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Z cyklu <i>Spotkania z ciekawymi ludźmi</i> : „Spotkanie ze sztuką” – goście z Galerii BWA TARNÓW
	14:00 – 16:00	Indywidualne ćwiczenia ruchowe
Poniedziałek 27.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	14:00 – 16:00	Zajęcia artystyczne – „Obraz z magnolią” - plastyczne formy w 3D
Wtorek 28.02.2023 r.	12:00 – 14:00	Z cyklu <i>Spotkania tematyczne</i> : Wykład eksperta z Akademii Nauk Stosowanych w Tarnowie
	14:00 – 16:00	Siłownia umysłowa dla Seniora: Jeden z dziesięciu

Powyższy harmonogram może ulec zmianie w zależności od bieżących potrzeb.