

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUB „SENIOR+” W TARNOWIE

### MARZEC

<b>Środa</b> 01.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające (podział na grupy)
	14:00 – 16:00	Zajęcia artystyczne – Kwiaty z bibuły
<b>Czwartek</b> 02.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Kolorowanie obrazów antystresowych – mandale
	14:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry karciane i planszowe
<b>Piątek</b> 03.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Z cyklu <i>Gość w Klubie Senior+</i> : Rzecznik Praw Konsumenta
	14:00 – 16:00	Siłownia umysłowa dla Seniora: gry na logiczne myślenie
<b>Poniedziałek</b> 06.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem (podział na grupy)
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne – Pisanka Wielkanocna (część I)
<b>Wtorek</b> 07.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne: „Fajne babeczki”
	14:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry stolikowe
<b>Środa</b> 08.03.2023 r.	12:00 – 14:00	„Ziołowy Ogródek” - hortiterapia
	14:00 – 16:00	Spotkanie integracyjne z okazji Dnia Kobiet
<b>Czwartek</b> 09.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Happening „Seniorita dla Seniority”
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne – Pisanka Wielkanocna (część II)
<b>Piątek</b> 10.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia usprawniające ze sprzętem (podział na grupy)
	14:00 – 16:00	Dyskusyjny Klub Seniora: hejt a krytyka
<b>Poniedziałek</b> 13.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem (podział na grupy)
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne – Tworzenie Palm Wielkanocnych (część I)
<b>Wtorek</b> 14.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne – Tworzenie Palm Wielkanocnych (część II)
	14:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry logiczne
<b>Środa</b> 15.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia usprawniające na macie
	14:00 – 16:00	Ćwiczenia języka migowego
<b>Czwartek</b> 16.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Przygotowania do wydarzenia „Pisankowy Desant”
	14:00 – 16:00	Zajęcia „z głową” – kalambury i gry karciane
<b>Piątek</b> 17.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Przygotowania do wydarzenia „Pisankowy Desant”
	14:00 – 16:00	Indywidualne ćwiczenia ruchowe



<b>Poniedziałek</b> 20.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	14:00 – 16:00	Filmowy Klub Seniora
<b>Wtorek</b> 21.03.2023 r.	12:00 – 14:00	I Dzień Wiosny – „Las w słoiku” – małe formy florystyczne
	14:00 – 16:00	Kolorowanie obrazów antystresowych - zajęcia poprawiające ogólne samopoczucie
<b>Środa</b> 22.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ruchowe (podział na grupy)
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne – Stroiki Wielkanocne (część I)
<b>Czwartek</b> 23.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Gry integracyjne
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne – Stroiki Wielkanocne (część II)
<b>Piątek</b> 24.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Wiosenny spacer – nordic walking
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne – Stroiki Wielkanocne (część III)
<b>Poniedziałek</b> 27.03.2023 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	Ćwiczenia ogólnousprawniające
<b>Wtorek</b> 28.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne – Kartki świąteczne (część I)
	14:00 – 16:00	Dyskusyjny Klub Seniora i ćwiczenia głośnego czytania
<b>Środa</b> 29.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Wizyta w Muzeum Etnograficznym w Tarnowie – wystawa konkursowa
	14:00 – 15:00	Wspólne dekorowanie sal klubowych motywami wielkanocnymi
	15:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe
<b>Czwartek</b> 30.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne – Kartki świąteczne (część II)
	14:00 – 16:00	Tworzenie kroniki Klubu Senior+
<b>Piątek</b> 31.03.2023 r.	12:00 – 14:00	Z cyklu <i>Gość w Klubie Senior+</i>
	14:00 – 16:00	Filmowy Klub Seniora

Powyższy harmonogram może ulec zmianie w zależności od bieżącej sytuacji i potrzeb uczestników.