

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ**  
KLUB „SENIOR+” W TARNOWIE

KWIECIEŃ

<b>Poniedziałek</b> 03.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające (podział na grupy)
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne – Dekoracje świąteczne
<b>Wtorek</b> 04.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne – Pieczenie ciast wielkanocnych
	14:00 – 16:00	Dyskusyjny Klub Seniora: Tradycje wielkanocne
<b>Środa</b> 05.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem (podział na grupy)
	14:00 – 16:00	Filmowy Klub Seniora – tematyka Świąt Wielkanocnych
<b>Czwartek</b> 06.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Filmowy Klub Seniora – tematyka Świąt Wielkanocnych
	14:00 – 16:00	Poprawa sprawności intelektualnej – Quiz o zwyczajach wielkanocnych
<b>Piątek</b> 07.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające (podział na grupy)
	14:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry stolikowe Zajęcia poprawiające ogólne samopoczucie - kolorowanie obrazów antystresowych
<b>Wtorek</b> 11.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne – Obrazy z nasion i ziaren kawy
	14:00 – 16:00	Zajęcia „z głową” – gry logiczne
<b>Środa</b> 12.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające (podział na grupy)
	14:00 – 16:00	Ćwiczenia języka migowego
<b>Czwartek</b> 13.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Filmowy Klub Seniora – film dokumentalny
	14:00 – 16:00	Dyskusyjny Klub Seniora: ...o kulturze
<b>Piątek</b> 14.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer – nordic walking
	14:00 – 16:00	Zajęcia kulinarne – pizza
<b>Poniedziałek</b> 17.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer – nordic walking
	14:00 – 16:00	Chrześcijańskie mandale – znaczenie, symbolika, kolorowanie
<b>Wtorek</b> 18.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Poprawa sprawności intelektualnej – kalambury
	14:00 – 16:00	Zajęcia taneczne – „Belgijka” – nauka kroku podstawowego
<b>Środa</b> 19.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer – nordic walking
	14:00 – 15:00	Biblioterapia – głośne czytanie książek
	15:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry karciane

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



<b>Czwartek</b> 20.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia taneczne – „Belgijka” – nauka układu
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne – „Moja działka” – obraz w technice kolażu
<b>Piątek</b> 21.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer – nordic walking
	14:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry karciane, planszowe
<b>Poniedziałek</b> 24.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer – nordic walking
	14:00 – 16:00	Zajęcia „z głową” – Quiz o tematyce patriotycznej
<b>Wtorek</b> 25.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Z cyklu <i>Gość w Klubie Senior+</i>
	14:00 – 16:00	Zajęcia kulinarne – dietetyczne sałatki
<b>Środa</b> 26.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer – nordic walking
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne – kotyliony patriotyczne
<b>Czwartek</b> 27.04.2023 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	Poprawa sprawności intelektualnej – gra Państwa-Miasta
<b>Piątek</b> 28.04.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer – nordic walking
	14:00 – 16:00	Wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych

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

