

HARMONOGRAM ZAJĘĆ
KLUB „SENIOR+” W TARNOWIE

CZERWIEC

Czwartek 01.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne
	14:00 – 16:00	Biblioterapia – zajęcia głośnego czytania
Piątek 02.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 16:00	Siłownia umysłowa – gra logiczna
Poniedziałek 05.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 16:00	Poprawa sprawności intelektualnej – gra Państwa-Miasta Zajęcia poprawiające ogólne samopoczucie - kolorowanie obrazów antystresowych
Wtorek 06.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Terapia zajęciowa – pudełko na chusteczki w decupage (część I)
	12:30 – 13:30	Integracja międzypokoleniowa – akcja czytania dzieciom w przedszkolu przez Seniorów
	14:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, szachy
Środa 07.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 16:00	Terapia zajęciowa – pudełko na chusteczki w decupage (część II)
Piątek 09.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 16:00	Zajęcia kulinarne
Poniedziałek 12.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 15:00	Ćwiczenia języka angielskiego – praktyczne zwroty
	15:00 – 16:00	Międzypokoleniowe warsztaty rękodzieła – zajęcia z dziećmi z Placówki Akademia Aktywności
Wtorek 13.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Poprawa małej motoryki – tworzenie różnych form z gliny
	14:00 – 16:00	Indywidualne zajęcia komputerowe
Środa 14.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 16:00	Filmowy Klub Seniora – tematyka religijna
Czwartek 15.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne
	14:00 – 16:00	Siłownia umysłowa – sudoku
Piątek 16.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 16:00	Ćwiczenia języka migowego

Poniedziałek 19.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 16:00	Biblioterapia – ciekawe czasopisma
Wtorek 20.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Terapia zajęciowa – warsztaty tworzenia mydełek
	14:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry karciane
Środa 21.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 16:00	Filmowy Klub Seniora – tematyka rozrywkowa
Czwartek 22.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne
	14:00 – 16:00	Ćwiczenia muzyczne – karaoke, wspólne śpiewanie
Piątek 23.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 16:00	Zajęcia „z głową” – Quiz przyrodniczo-geograficzny
Poniedziałek 26.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 16:00	Z cyklu <i>Spotkania z ciekawymi ludźmi</i> : „Spotkanie ze sztuką” – goście z Galerii BWA TARNÓW
Wtorek 27.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Działania samopomocowe – warsztaty: Co możemy zrobić dla innych
	14:00 – 15:00	Dyskusyjny Klub Seniora: sztuczna inteligencja
	15:00 – 16:00	Manualne warsztaty integracyjne z Placówką Akademia Aktywności
Środa 28.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 15:00	Zajęcia „z głową” – Quiz tematyczny
	15:00 – 16:00	Indywidualne zajęcia komputerowe
Czwartek 29.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne
	14:00 – 16:00	Terapia reminiscencyjna – uzupełnianie Kroniki Klubu
Piątek 30.06.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	14:00 – 16:00	Filmowy Klub Seniora – tematyka dokumentalna

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

