

HARMONOGRAM ZAJĘĆ
KLUB „SENIOR+” W TARNOWIE

LIPIEC

Poniedziałek 03.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	14:00 – 16:00	Poprawa małej motoryki – robótki ręczne
Wtorek 04.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne (część I) – malowanie na szkle
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne (część II) – malowanie na szkle
Środa 05.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	14:00 – 16:00	Siłownia umysłowa – gry tematyczne „słynni Polacy”
Czwartek 06.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne – gofry z owocami (przygotowanie, degustacja)
	14:00 – 16:00	Lekcja savoir-vivre – zachowania przy stole
Piątek 07.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	14:00 – 16:00	Ćwiczenia języka migowego
Poniedziałek 10.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	14:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, szachy, scrabble
Wtorek 11.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Terapia zajęciowa – decoupage na tkaninie (część I) „woreczki na lawendę”
	14:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry karciane
Środa 12.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	14:00 – 16:00	Terapia zajęciowa – decoupage na tkaninie (część II) „woreczki na lawendę”
Czwartek 13.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne – lody i desery
	14:00 – 16:00	Spotkanie integracyjne uczestników – „Letnia Biesiada z muzyką”
Piątek 14.07.2023 r.	12:00 – 16:00	Piknik międzypokoleniowy – „Piknik z Uśmiechem” (m.in. gry i zabawy z lat młodszych, warsztaty plastyczne, sesja fotograficzna, grill)
Poniedziałek 17.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	14:00 – 16:00	Spacer – w poszukiwaniu ziół i kwiatów do suszenia
Wtorek 18.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne (część I) – dekoracje do altanki i na balkon
	14:00 – 16:00	Siłownia umysłowa – gry logiczne



Środa 19.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne (część II) – dekoracje do altanki i na balkon
Czwartek 20.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne – ciastka z mąki kokosowej
	14:00 – 16:00	Międzypokoleniowe gotowanie – zdrowe ciasteczka
Piątek 21.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Warsztaty oddechowe na łonie natury „Weź głęboki oddech”
	14:00 – 16:00	Filmowy Klub Seniora – komedia romantyczna
Poniedziałek 24.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / nordic walking
	14:00 – 16:00	Z cyklu <i>Spotkania z ciekawymi ludźmi</i> : „Spotkanie ze sztuką” – goście z Galerii BWA TARNÓW
Wtorek 25.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Terapia reminiscencyjna – pamiętnik Seniora
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne – wykonywanie dziennika/pamiętnika Seniora
Środa 26.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające – gry zręcznościowe
	14:00 – 16:00	Warsztaty dietetyczne „Zdrowy Senior”
Czwartek 27.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne – grillowe przysmaki
	14:00 – 16:00	Spotkanie międzypokoleniowe – wspólna biesiada przy grillu
Piątek 28.07.2023 r.	12:00 – 16:00	Wycieczka turystyczna – poznanie zabytków i ciekawych miejsc w regionie
Poniedziałek 31.07.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	14:00 – 16:00	Terapia zajęciowa – obraz z magnolią w 3D

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