

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ

### KLUB „SENIOR+” W TARNOWIE

#### SIERPIEŃ

<b>Wtorek</b> 01.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne (część I) – łapacze snów
	14:00 – 16:00	Dyskusyjny Klub Seniora: ... o historii - Powstanie warszawskie
<b>Środa</b> 02.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne (część II) – łapacze snów
<b>Czwartek</b> 03.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne – kuchnie świata: Niemcy
	14:00 – 16:00	Kolorowanie obrazów antystresowych: Japońskie klimaty
<b>Piątek</b> 04.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	14:00 – 16:00	Filmowy Klub Seniora – klasyka kryminału
<b>Poniedziałek</b> 07.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne – kompozycje z suchych kwiatów
<b>Wtorek</b> 08.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Warsztaty plastyczne międzypokoleniowe
	14:00 – 16:00	Spotkanie z Dzielnicowym – „Jak nie dać się oszukać”
<b>Środa</b> 09.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające – siłownia plenerowa
	14:00 – 16:00	Biblioterapia – czytanie na głos
<b>Czwartek</b> 10.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne – kuchnie świata: Włochy
	14:00 – 16:00	Siłownia umysłowa – gry logiczne
<b>Piątek</b> 11.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	14:00 – 16:00	Spotkanie ze Strażą Miejską – „Bezpieczeństwo Seniora w mieście”
<b>Poniedziałek</b> 14.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne (część I) – malowanie akwarelą: Letni pejzaż
<b>Środa</b> 16.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne (część II) – malowanie akwarelą: Letni pejzaż
<b>Czwartek</b> 17.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne – kuchnie świata: Meksyk
	14:00 – 16:00	Spotkanie ze specjalistą z Zespołu Przychodni Specjalistycznych w Tarnowie: „Profilaktyka zdrowia w wieku senioralnym”

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



<b>Piątek</b> 18.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	14:00 – 16:00	„Międzypokoleniowy Piknik z Uśmiechem” ul. Brodzińskiego 14, przy budynku Centrum Usług Społecznych
<b>Poniedziałek</b> 21.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne (część I) – obraz z naturalnych materiałów: Wspomnienie z wakacji
<b>Wtorek</b> 22.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Terapia śmiechem czyli „Joga Śmiechu”
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne (część II) – obraz z naturalnych materiałów: Wspomnienie z wakacji
<b>Środa</b> 23.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	14:00 – 16:00	Filmowy Klub Seniora – komedia
<b>Czwartek</b> 24.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne – kuchnie świata: Polska
	14:00 – 16:00	Spotkanie integracyjne z osobami niewidomymi - „Zobaczyć inaczej”
<b>Piątek</b> 25.08.2023 r.	12:00 – 16:00	Międzypokoleniowa wycieczka turystyczna – poznanie ciekawych miejsc w regionie, spotkanie międzypokoleniowe
<b>Poniedziałek</b> 28.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	14:00 – 16:00	Siłownia umysłowa – quizy, kalambury
<b>Wtorek</b> 29.08.2023 r.	12:00 – 14:00	„Spotkanie ze sztuką” – goście z Galerii BWA TARNÓW
	14:00 – 16:00	Terapia reminiscencyjna – pamiętnik Seniora
<b>Środa</b> 30.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	14:00 – 16:00	Gry integracyjne - lodołamacz
<b>Czwartek</b> 31.08.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne – wspomnienie lata
	14:00 – 16:00	Spotkanie integracyjne z TWK – biesiada „Pożegnanie lata”

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