

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

PAŹDZIERNIK

<b>Poniedziałek</b> 02.10.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	14:00 – 16:00	Quiz – 100 lat Niepodległości Kolorowanki w technice akwareli
<b>Wtorek</b> 03.10.2023 r.	12:00 – 14:00	Warsztaty rękodzieła – jesienny krasnal z materiałów do recyklingu
	14:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
<b>Środa</b> 04.10.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	14:00 – 16:00	Warsztaty rękodzieła – jesienny krasnal z materiałów do recyklingu
<b>Czwartek</b> 05.10.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia kulinarne – sałatka jarzynowa
	14:00 – 16:00	Spotkanie integracyjne uczestników
<b>Piątek</b> 06.10.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia rozciągające / spacer
	14:00 – 16:00	Biblioterapia – czytanie na głos
<b>Poniedziałek</b> 09.10.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	14:00 – 16:00	Zajęcia plastyczne (część I) – dekoracyjne butelki na sok malinowy
<b>Wtorek</b> 10.10.2023 r.	12:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne (część II) – dekoracyjne butelki na sok malinowy
	14:00 – 16:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
<b>Środa</b> 11.10.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	14:00 – 16:00	Hortiterapia – prace porządkowe w ogrodzie, nawożenie, sadzenie cebulek kwiatowych
<b>Czwartek</b> 12.10.2023 r.	12:00 – 16:00	Spotkanie integracyjne z TWK – biesiada „Powitanie jesieni”, ognisko
<b>Piątek</b> 13.10.2023 r.	12:00 – 14:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	14:00 – 16:00	Filmowy Klub Seniora – komedia
<b>Poniedziałek</b> 16.10.2023 r.	10:00 – 11:00	Organizacja czasu wolnego – gry karciane, gry planszowe
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / nordic-walking
	13:00 – 15:00	Zajęcia plastyczne (część I) – malowanie barwami jesieni przy pomocy kolorowego tuszu
<b>Wtorek</b> 17.10.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne (część II) – malowanie barwami jesieni przy pomocy kolorowego tuszu
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – kącik karciany, przegląd kolorowej prasy

<b>Środa</b> 18.10.2023 r.	10:00 – 11:00	Kolorowanie obrazów antystresowych
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	13:00 – 15:00	Siłownia umysłowa – sudoku
<b>Czwartek</b> 19.10.2023 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne – pasty do smarowania
	13:00 – 15:00	Warsztaty międzypokoleniowe – wspólne przygotowywanie jesiennych stroików z dziećmi z Placówki Wsparcia Dziennego
<b>Piątek</b> 20.10.2023 r.	10:00 – 11:00	Poprawa sprawności intelektualnej – gra Państwa-Miasta
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające
	13:00 – 15:00	Pogadanka o grzybach – wartości odżywcze, jak zbierać, na co uważać
<b>Poniedziałek</b> 23.10.2023 r.	10:00 – 11:00	Organizacja czasu wolnego – gry karciane, gry planszowe
	11:00 – 13:00	Spacer po najbliższej okolicy
	13:00 – 15:00	Warsztaty rękodzieła – przygotowanie dekoracji jesiennych na stół
<b>Wtorek</b> 24.10.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Warsztaty rękodzieła – przygotowanie dekoracji jesiennych na stół
	13:00 – 15:00	Siłownia umysłowa – gry i zabawy
<b>Środa</b> 25.10.2023 r.	10:00 – 11:00	Kolorowanie obrazów antystresowych
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające
	13:00 – 15:00	Dyskusyjny Klub Seniora: jesiennie nastroje
<b>Czwartek</b> 26.10.2023 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne – przetwory na zimę – kiermasz i wymiana przepisów
	13:00 – 15:00	Konkurs na najsmaczniejsze przetwory „Lato zamknięte w słoiku”
<b>Piątek</b> 27.10.2023 r.	10:00 – 11:00	Poprawa sprawności intelektualnej – gra Państwa-Miasta
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	13:00 – 15:00	Filmowy Klub Seniora
<b>Poniedziałek</b> 30.10.2023 r.	10:00 – 11:00	Organizacja czasu wolnego – gry karciane, gry planszowe
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	13:00 – 15:00	„Spotkanie ze sztuką” – goście z Galerii BWA TARNÓW
<b>Wtorek</b> 31.10.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 15:00	Spacer na Stary Cmentarz – historia nekropolii, najważniejsze nagrobki, wspomnienie tych, którzy odeszli

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