

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

**GRUDZIEŃ**

<b>Piątek</b> 01.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia przy muzyce
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
<b>Poniedziałek</b> 04.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające ze sprzętem
	13:00 – 15:00	Międzypokoleniowe warsztaty rękodzieła – zajęcia z dziećmi z Placówki Wsparcia Dziennego „Akademia Aktywności” – przygotowanie dekoracji świątecznych
<b>Wtorek</b> 05.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację: zagadki, kalambury
	13:00 – 15:00	Zajęcia rękodzieła – „Choinka na desce”. Przygotowanie dekoracji świątecznych dla samotnych seniorów mieszkańców Tarnowa
<b>Środa</b> 06.12.2023 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce
	11:00 – 13:00	Poprawa sprawności intelektualnej – „Klubowy Turniej Bingo”
	13:00 – 15:00	Spotkanie Mikołajkowe – wspomnienia, wymarzone prezenty, pomysły na prezenty
<b>Czwartek</b> 07.12.2023 r.	10:00 – 15:30	Wycieczka do Muzeum Lizaka w Jaśle – zwiedzanie, warsztaty z produkcji własnego lizaka
	10:00 – 15:00	Zajęcia stacjonarne w Klubie: spotkanie uczestników przy kawie i herbacie, organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
<b>Piątek</b> 08.12.2023 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	„Świąteczne zwyczaje” – Quizy
	13:00 – 15:00	Filmowy Klub Seniora – komedia
<b>Poniedziałek</b> 11.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	13:00 – 15:00	Zajęcia plastyczne – zdobienie bombek z plexi metodą decoupage i pastą strukturalną (grupa I)
<b>Wtorek</b> 12.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne – zdobienie bombek z plexi metodą decoupage i pastą strukturalną (grupa II)
	13:00 – 15:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację

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



<b>Środa</b> 13.12.2023 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	Filmowy Klub Seniora – oglądanie filmów dot. historii stanu wojennego, wspomnienia
	13:00 – 15:00	Międzypokoleniowe spotkanie integracyjne ze studentami Akademii Tarnowskiej
<b>Czwartek</b> 14.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: pieczenie pierników – wymiana przepisów
	13:00 – 15:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – kalambury, gry planszowe
<b>Piątek</b> 15.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	13:00 – 15:00	Zajęcia kulinarne: zdobienie upieczonych pierników
<b>Poniedziałek</b> 18.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	13:00 – 15:00	Warsztaty rękodzieła – wykonywanie ozdób choinkowych
<b>Wtorek</b> 19.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Dekorowanie Klubu ozdobami świątecznymi przygotowanymi przez uczestników
	13:00 – 15:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – „Gra Państwa - Miasta”
<b>Środa</b> 20.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	13:00 – 15:00	Dekorowanie Klubu ozdobami świątecznymi cd.
<b>Czwartek</b> 21.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: przygotowanie poczęstunku na spotkanie przedświąteczne uczestników Klubu, wymiana przepisów
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
<b>Piątek</b> 22.12.2023 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	Spotkanie przedświąteczne uczestników Klubu – m.in. degustacja przygotowanych potraw, wspomnienia
	13:00 – 15:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – gry planszowe i karciane
<b>Środa</b> 27.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Jak minęły Święta ?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	13:00 – 15:00	Warsztaty rękodzieła – ozdabianie masek sylwestrowych metodą dowolną (grupa I)



<b>Czwartek</b> 28.12.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: pieczenie ciasta, ciasteczek na spotkanie sylwestrowe uczestników Klubu, wymiana przepisów
	13:00 – 15:00	Warsztaty rękodzieła – ozdabianie masek sylwestrowych metodą dowolną (grupa II)
<b>Piątek</b> 29.12.2023 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z elementami tańca
	11:00 – 13:00	Spotkanie przedsylwestrowe uczestników Klubu – m.in. degustacja przygotowanych ciast, wspomnienia, zwyczaje noworoczne, tworzenie playlisty sylwestrowej
	13:00 – 15:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – gry planszowe i karciane

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