

HARMONOGRAM ZAJĘĆ
KLUB „SENIOR+” W TARNOWIE

LISTOPAD

Czwartek 02.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne – pieczenie ciasteczek z jabłkami
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
Piątek 03.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne – malowanie kwiatów jesieni
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
Poniedziałek 06.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	13:00 – 15:00	Warsztaty rękodzieła – przygotowanie słoików na świąteczne pierniki (grupa I)
Wtorek 07.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację
	13:00 – 15:00	Warsztaty rękodzieła – przygotowanie słoików na świąteczne pierniki (grupa II)
Środa 08.11.2023 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	13:00 – 15:00	Dyskusyjny Klub Seniora: jak sobie radzić z jesienią? – porady pogodowe
Czwartek 09.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne – pieczenie rogalików marcińskich
	13:00 – 15:00	Poprawa sprawności intelektualnej – gra Państwa-Miasta
Piątek 10.11.2023 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	Dziesięć zastosowań jednego przedmiotu – kalambury, gry planszowe
	13:00 – 15:00	Filmowy Klub Seniora – komedia
Poniedziałek 13.11.2023 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 kartek świątecznych (grupa I)
Wtorek 14.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne – zdobienie kartek świątecznych (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



Środa 15.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	13:00 – 15:00	Zajęcia kulinarne – pieczenie ciasteczek
Czwartek 16.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Spotkanie integracyjne z seniorami w MCAS Siemacha
	13:00 – 15:00	Dziesięć zastosowań jednego przedmiotu – kalambury, gry planszowe
Piątek 17.11.2023 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	Pisz dziennik – czytanie na głos
Poniedziałek 20.11.2023 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 – przygotowanie toreb na prezenty mikołajkowe (grupa I)
Wtorek 21.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia w Filii nr 1 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Tarnowie – poznanie oferty placówki
	13:00 – 15:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację
Środa 22.11.2023 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	Warsztaty rękodzieła – przygotowanie toreb na prezenty mikołajkowe (grupa II)
Czwartek 23.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: pieczenie ciasteczek – wymiana przepisów
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
Piątek 24.11.2023 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	„Spotkanie ze sztuką” – goście z Galerii BWA TARNÓW
	13:00 – 15:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację
Poniedziałek 27.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	13:00 – 15:00	Warsztaty rękodzieła – dekoracje świąteczne (grupa I)

Wtorek 28.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Spotkanie ze specjalistą – badanie słuchu
	13:00 – 15:00	Warsztaty rękodzieła – dekoracje świąteczne (grupa II)
Środa 29.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	13:00 – 15:00	Zwyczaje andrzejkowe – wspomnienia
Czwartek 30.11.2023 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie”
	11:00 – 13:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
	13:00 – 15:00	Zajęcia kulinarne – grzaniec bezalkoholowy

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