

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

**STYCZEŃ**

<b>Wtorek</b> 02.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął Sylwester?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację: zagadki, kalambury
	13:00 – 15:00	Zajęcia plastyczne – malowanie akwarelą „Zima”
<b>Środa</b> 03.01.2024 r.	10:00 – 11:00	Spotkanie Klubowiczów przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające przy muzyce
	13:00 – 15:00	Poprawa sprawności intelektualnej – miniturniej wiedzy ogólnej „1 z 10”
<b>Czwartek</b> 04.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: „Kulki Kokosowe” – wymiana przepisów na szybkie słodkie przekąski
	11:00 – 13:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
<b>Piątek</b> 05.01.2024 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – gry planszowe i karciane
	13:00 – 15:00	Wspomnienia Święta Trzech Króli – kolędowanie
<b>Poniedziałek</b> 08.01.2024 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	Zajęcia artystyczne – zdobienie masek karnawałowych (grupa I)
<b>Wtorek</b> 09.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację „Trening umysłu” – zajęcia ze studentem psychologii (zajęcia międzypokoleniowe)
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – gry karciane
<b>Środa</b> 10.01.2024 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia usprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	Zajęcia artystyczne – zdobienie masek karnawałowych (grupa II)
	13:00 – 15:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – „Gra Państwa – Miasta”
<b>Czwartek</b> 11.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: „Szybkie Sałatki” – wymiana przepisów
	13:00 – 15:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – kalambury, gry planszowe
<b>Piątek</b>	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie

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



12.01.2024 r.	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające przy muzyce „W zdrowym ciele zdrowy duch”
	13:00 – 15:00	Klubowy turniej – „Gra Bingo”
<b>Poniedziałek</b> 15.01.2024 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 plastyczne – tworzenie kolażu „Poznaj siebie”
<b>Wtorek</b> 16.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację „Trening umysłu” – zajęcia ze studentem psychologii (zajęcia międzypokoleniowe)
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
<b>Środa</b> 17.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z przyrządami
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe i karciane
<b>Czwartek</b> 18.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: przygotowanie i degustacja zupy z dyni – wymiana przepisów
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – gra „Państwa – Miasta”
<b>Piątek</b> 19.01.2024 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – rebusy, krzyżówki
	13:00 – 15:00	Piątkowe Kino Seniora – komedia świąteczna
<b>Poniedziałek</b> 22.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend ?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające z przyrządami
	13:00 – 15:00	Dzień Babci i Dziadka – moje najpiękniejsze wspomnienia
<b>Wtorek</b> 23.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	„Jak prawidłowo dbać o higienę uszu?” – spotkanie ze specjalistą
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – gry karciane
<b>Środa</b> 24.01.2024 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – gry planszowe i karciane
	13:00 – 15:00	Zajęcia w Filii nr 1 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Tarnowie: „Hej kołęda.....” – karaoke
<b>Czwartek</b> 25.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: przygotowanie i degustacja zupy z dyni
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – gra „Państwa – Miasta”

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



<b>Piątek</b> 26.01.2024 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – rebusy, krzyżówki
	13:00 – 15:00	Piątkowe Kino Seniora – komedia świąteczna
<b>Poniedziałek</b> 29.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend ?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające z przyrządami
	13:00 – 15:00	„Spotkanie ze sztuką” – goście z Galerii BWA TARNÓW
<b>Wtorek</b> 30.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: przygotowanie poczęstunku na spotkanie z okazji Pierwszych Urodzin Klubu „Senior+”
	13:00 – 15:00	Dekorowanie placówki z okazji Pierwszych Urodzin Klubu „Senior+”
<b>Środa</b> 31.01.2024 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z elementami tańca
	11:00 – 15:00	Spotkanie Klubowiczów z okazji Pierwszych Urodzin Klubu „Senior+”

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