

HARMONOGRAM ZAJĘĆ
KLUB „SENIOR+” W TARNOWIE

luty

Czwartek 01.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zmiana dekoracji w Klubie
	13:00 – 15:30	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
Piątek 02.02.2024 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – kalambury
	13:00 – 15:30	Tradycje ludowe związane ze Świętem Matki Boskiej Gromnicznej – wspomnienia
Poniedziałek 05.01.2024 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne – międzypokoleniowe gotowanie z Grupą Wsparcia dla Rodziców, wymiana przepisów, degustacja (faworki)
	13:00 – 15:30	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
Wtorek 06.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Spotkanie z Organizatorem Społeczności Lokalnej z CUS na temat idei wolontariatu
	13:00 – 15:30	Organizacja czasu wolnego – gry karciane
Środa 07.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	13:00 – 15:30	Spotkanie z Koordynatorem Indywidualnych Planów Usług Społecznych
Czwartek 08.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Wyjście do kina na film dokumentalny – „Vika!”
	13:00 – 15:30	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację” – kalambury, gry planszowe
Piątek 09.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające przy muzyce
	13:00 – 15:30	Zajęcia plastyczne – przygotowanie kartek walentynkowych
Poniedziałek 12.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	13:00 – 15:30	Dekorowanie Klubu oraz przygotowanie poczęstunku na okoliczność

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



		spotkania integracyjnego z Tarnowskim Towarzystwem Walki z Kalectwem
Wtorek 13.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	13:00 – 15:30	Spotkanie integracyjne z Tarnowskim Towarzystwem Walki z Kalectwem (konkursy, śpiew, degustacja przygotowanych przez uczestników poczęstunku)
Środa 14.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z przyrządami
	13:00 – 15:30	Świętowanie przy walentynkowych słodkościach
Czwartek 15.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne – przygotowanie, degustacja potrawy z makaronem
	13:00 – 15:00	Organizacja czasu wolnego – gra „Państwa – Miasta”
Piątek 16.02.2024 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – chrześcijańska mandala (kolorowanka relaksacyjna)
	13:00 – 15:30	Piątkowe Kino Seniora – komedia romantyczna
Poniedziałek 19.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend ?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające z przyrządami
	13:00 – 15:30	Warsztaty rękodzieła „Anioł na desce” – technika powertex (grupa I)
Wtorek 20.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Warsztaty rękodzieła „Anioł na desce” – technika powertex (grupa II)
	13:00 – 15:30	Organizacja czasu wolnego – gry karciane
Środa 21.02.2024 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – gry planszowe i karciane
	13:00 – 15:30	Uzupełnianie Kroniki Klubu
Czwartek 22.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne – przygotowanie i degustacja potraw kuchni śląskiej
	13:00 – 15:30	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – rebusy, krzyżówki
Piątek 23.02.2024 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – zadania matematyczne
	13:00 – 15:30	„Światowy Dzień Walki z depresją” – dyskusja

Poniedziałek 26.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend ?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające z przyrządami
	13:00 – 15:30	„Spotkanie ze sztuką” – goście z Galerii BWA TARNÓW
Wtorek 27.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia manualne – wyszywanie na półtnie
	13:00 – 15:30	Organizacja czasu wolnego – Klubowy Turniej Bingo
Środa 28.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	13:00 – 15:30	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – krzyżówki, rebusy
Czwartek 29.02.2024 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne – przygotowanie i degustacja „ziemniaków na różne sposoby”
	13:00 – 15:30	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – zadania matematyczne

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