

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

<b>Piątek</b> 01.03.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	„Jak prawidłowo się odżywiać, jak dbać o swoje zdrowie i samopoczucie w starszym wieku, jak zapobiegać cukrzycy ?” – spotkanie ze specjalistą
	13:00 – 15:30	Piątkowe Kino Seniora – „Znachor”
<b>Poniedziałek</b> 04.03.2024 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 (Babeczki na słodko)
	13:00 – 15:30	Robótki ręczne – haft krzyżykowy, haft diamentowy
<b>Wtorek</b> 05.03.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Badanie słuchu – spotkanie ze specjalistą
	13:00 – 15:30	Organizacja czasu wolnego – gry karciane i planszowe
<b>Środa</b> 06.03.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Dekorowanie klubu motywami wiosennymi
	13:00 – 15:30	Quiz – Historia Tarnowa
<b>Czwartek</b> 07.03.2024 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 Dnia Kobiet (ciasto marchewkowe, szarlotka)
	13:00 – 15:30	Rocznica lokacji Tarnowa – moje pierwsze wspomnienia związane z Tarnowem
<b>Piątek</b> 08.03.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 15:30	Spotkanie Klubowiczów z okazji Dnia Kobiet (biesiada, degustacja przygotowanych smakołyków, występ artystyczny zespołu „Jaskółki”)
<b>Poniedziałek</b> 11.03.2024 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Warsztaty plastyczne – malujemy wiosnę (technika akwarelowa)
	13:00 – 15:30	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – zadania matematyczne
<b>Wtorek</b> 12.03.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	„Jak wspierać i chronić układ kostno – stawowy i mięśniowy w wieku starszym?” – spotkanie ze specjalistą
	13:00 – 15:30	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany

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



<b>Środa</b> 13.03.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Robótki ręczne – haft krzyżkowy, haft diamentowy
	13:00 – 15:30	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe i karciane
<b>Czwartek</b> 14.03.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: przygotowanie i degustacja tortilli
	13:00 – 15:30	Organizacja czasu wolnego – gra „Państwa – Miasta”
<b>Piątek</b> 15.03.2024 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	Piątkowe Kino Seniora – „Kobieta za ladą”
<b>Poniedziałek</b> 18.03.2024 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 – dekorowanie drewnianych zawieszek motywami wiosennymi/świętecznymi (grupa I)
<b>Wtorek</b> 19.03.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – rebusy, krzyżówki
	13:00 – 15:30	Warsztaty rękodzieła – dekorowanie drewnianych zawieszek motywami wiosennymi/świętecznymi (grupa II)
<b>Środa</b> 20.03.2024 r.	10:00 – 11:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające/spacer – nordic walking
	11:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne – przygotowanie kartek świątecznych, palm wielkanocnych
	13:00 – 15:30	Wysiew nasion warzyw i kwiatów do doniczek i kuwet (rzeżucha, pietruszka, koperek, cukinia, aksamitki)
<b>Czwartek</b> 21.03.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Pierwszy dzień wiosny – zwyczaje, wspomnienia
	13:00 – 15:30	Zajęcia kulinarne: wymiana przepisów, przygotowanie i degustacja potraw na Święta Wielkanocne (sałatka jarzynowa, faszerowane jajka)
<b>Piątek</b> 22.03.2024 r.	10:00 – 11:00	Udział w akcji „Pisakowy Desant”
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	13:00 – 15:30	Piątkowe Kino Seniora – „Pasja”
<b>Poniedziałek</b> 25.03.2024 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 – ozdabianie jajek ze styropianu techniką decoupage (grupa I)

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



<b>Wtorek</b> 26.03.2024 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	Warsztaty rękodzieła – ozdabianie jajek ze styropianu techniką decoupage (grupa II)
<b>Środa</b> 27.03.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające/spacer – nordic walking
	13:00 – 15:30	Klubowy konkurs na pisanekę i palmę wielkanocną
<b>Czwartek</b> 28.03.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: wymiana przepisów, przygotowanie i degustacja ciast świątecznych (makowiec, babka)
	13:00 – 15:30	Zwyczaje i tradycje wielkanocne – wspomnienia, dyskusja na temat filmu „Pasja”

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