

HARMONOGRAM ZAJĘĆ
KLUB „SENIOR+” W TARNOWIE
KWIECIEŃ

Wtorek 02.04.2024 r.	10:00 – 11:00	„Jak minęły święta?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – zadania matematyczne
	13:00 – 15:30	Robótki ręczne – haft krzyżykowy, haft diamentowy
Środa 03.04.2024 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	Wysiew nasion ziół i cebulek kwiatów do doniczek i kuwet
Czwartek 04.04.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Spotkanie z Koordynatorem Korpusu Wsparcia Seniorów z CUS na temat programu
	13:00 – 15:30	Zajęcia kulinarne: wymiana przepisów, przygotowanie i degustacja
Piątek 05.04.2024 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	Piątkowe Kino Seniora – komedia
Poniedziałek 08.04.2024 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające przy muzyce
	13:00 – 15:30	Warsztaty rękodzieła – dekorowanie pudełek na herbatę w technice decupage (grupa I)
Wtorek 09.04.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Warsztaty rękodzieła – dekorowanie pudełek na herbatę w technice decupage (grupa II)
	13:00 – 15:30	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
Środa 10.04.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z piłkami
	13:00 – 15:30	„Jak prawidłowo przyjmować leki?” – spotkanie ze specjalistą
Czwartek 11.04.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne – przygotowanie i degustacja
	13:00 – 15:30	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
Piątek	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



12.04.2024 r.	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z dźwiękiem
	13:00 – 15:30	Piątkowe Kino Seniora – komedia
Poniedziałek 15.04.2024 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	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
Wtorek 16.04.2024 r.	10:00 – 12:30	Wyjście do teatru na spektakl – „Świetoszek”
	12:30 – 15:30	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – rebusy, krzyżówki
Środa 17.04.2024 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	Zajęcia ogrodnicze – sadzenie kwiatów
Czwartek 18.04.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: wymiana przepisów, przygotowanie i degustacja
	13:00 – 15:30	Spacer/nordic walking po Parku Sanguszków
Piątek 19.04.2024 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 – komedia
Poniedziałek 22.04.2024 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	Uzupełnianie Kroniki Klubu
Wtorek 23.04.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	„Spotkanie ze sztuką” – goście z Galerii BWA TARNÓW
	13:00 – 15:30	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – rebusy, krzyżówki
Środa 24.04.2024 r.	10:00 – 12:30	„Na co uważać i jak nie dać się okraść w Internecie” – webinarium
	12:30 – 14:30	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	14:30 – 15:30	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
Czwartek 25.04.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: wymiana przepisów, przygotowanie i degustacja
	13:00 – 15:30	Organizacja czasu wolnego – gry planszowe, kącik karciany
Piątek 26.04.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające z taśmami
	13:00 – 15:30	Piątkowe Kino Seniora – film historyczny

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



Poniedziałek 29.04.2024 r.	10:00 – 11:00	„Jak minął weekend?” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające ze sprzętem
	13:00 – 15:30	Warsztaty rękodzieła – kotyliony patriotyczne (grupa I)
Wtorek 30.04.2024 r.	10:00 – 11:00	„Poranna kawa” – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Warsztaty rękodzieła – kotyliony patriotyczne (grupa II)
	13:00 – 15:30	Quiz na temat Konstytucji 3 Maja

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