

HARMONOGRAM ZAJĘĆ
KLUB „SENIOR+” W TARNOWIE

MAJ

Czwartek 02.05.2024 r.	10:00 – 10:30	Poranna kawa – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	10:30 – 12:00	Zajęcia kulinarne – przygotowanie przekąsek na grillowe spotkanie
	12:00 – 15:30	Biesiada przy grillu uczestników klubu oraz zaproszonych gości z Polskiego Towarzystwa Walki z Kalectwem (występ artystyczny gości)
Poniedziałek 06.05.2024 r.	10:00 – 11:00	Jak minął weekend? – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia ruchowe – spacer/nordic walking
	13:00 – 14:30	Gimnastyka słowiańska (słowiańska joga) – spotkanie ze specjalistą
	14.30 – 15.30	Kącik karciany, gry planszowe, układanie puzzli
Wtorek 07.05.2024 r.	10:00 – 11:00	Poranna kawa – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 14:00	Wyjście na wystawę „Equinox” do BWA w Tarnowie połączone ze spacerem po Parku Strzeleckim
	14:00 – 15:30	Rozwiązywanie zagadek logicznych i łamigłówek
Środa 08.05.2024 r.	10:00 – 11:00	Poranna kawa – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na poprawę koordynacji ruchowej
	13:00 – 15:30	Dlaczego bolą stopy? – spotkanie z podologiem
Czwartek 09.05.2024 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	Zajęcia plastyczne w technice kolażu – abstrakcja geometryczna (inspiracja wystawą w BWA)
Piątek 10.05.2024 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	Zajęcia w Filii nr 1 Miejskiej Biblioteki Publicznej w Tarnowie: Piosenki i pieśni patriotyczne – karaoke
Poniedziałek 13.05.2024 r.	10:00 – 11:00	Jak minął weekend? – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Warsztaty rękodzieła – lampiony ogrodowe ze słoików w technice decupage
	13:00 – 15:30	Kącik karciany, gry planszowe, układanie puzzli
Wtorek 14.05.2024 r.	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



	11.00 – 13.00	Debata społeczna – Zagrożenia bezpieczeństwa seniorów na terenie miasta Tarnowa i powiatu tarnowskiego w tym oszustwa na legendę tzw. „wnuczka, policjanta, pracownika banku”
	13.00 – 15.30	Warsztaty rękodzieła – lampiony ogrodowe ze słoików w technice decupage (cd.)
Środa 15.05.2024 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	Klubowy Turniej Rummikub
Czwartek 16.05.2024 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	Rozwiązywanie zagadek logicznych i łamigłówek
Piątek 17.05.2024 r.	10:00 – 11:00	Poranna kawa – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia siłowe z użyciem hantli/ćwiczenia na siłowni plenerowej
	13:00 – 15:30	Piątkowe Kino Seniora – komedia
Poniedziałek 20.05.2024 r.	10:00 – 11:00	Jak minął weekend? – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia usprawniające z piłkami
	13:00 – 15:30	Ćwiczenia matematyczne na pamięć i koncentrację uwagi
Wtorek 21.05.2024 r.	10:00 – 11:00	Poranna kawa – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne w technice kolażu – kwiaty w moim ogrodzie
	13:00 – 15:30	Kącik karciany, gry planszowe, układanie puzzli
Środa 22.05.2024 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	Przyroda i geografia Polski – quiz
Czwartek 23.05.2024 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	Malowanie po numerach – zajęcia plastyczne
Piątek 24.05.2024 r.	10:00 – 11:00	Poranna kawa – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na poprawę koordynacji ruchowej
	13:00 – 15:30	Piątkowe Kino Seniora – komedia
Poniedziałek 27.05.2024 r.	10:00 – 11:00	Jak minął weekend? – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia ruchowe – spacer/nordic walking
	13:00 – 15:30	Moje najpiękniejsze wspomnienia z Mamą – terapia reminiscencyjna

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



Wtorek 28.05.2024 r.	10:00 – 11:00	Poranna kawa – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Prace pielęgnacyjne i porządkowe w ogrodzie przy klubie – hortiterapia Rośliny na start – porady nie tylko dla początkujących ogrodników (dyskusja)
	13:00 – 15:30	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – rebusy, krzyżówki
Środa 29.05.2024 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 – biżuteria z masy porcelanowej
Piątek 31.05.2024 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	Warsztaty rękodzieła – biżuteria z masy porcelanowej (cd.)

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