

HARMONOGRAM ZAJĘĆ
KLUB „SENIOR+” W TARNOWIE
CZERWIEC

Poniedziałek 02.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Jak minął weekend? – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	13:00 – 15:30	Zajęcia plastyczne – kolorowanki antystresowe
Wtorek 03.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Biblioterapia – czytamy fragmenty ulubionych powieści
	13:00 – 15:30	Kącik karciany, gry planszowe, układanie puzzli
Środa 04.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	13:00 – 15:30	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – rebusy, krzyżówki
Czwartek 05.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: wymiana przepisów, przygotowanie i degustacja
	13:00 – 15:30	Kącik karciany, gry planszowe, układanie puzzli
Piątek 06.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Wyjście do kina Marzenie – film „Innego końca nie będzie”
	13:00 – 15:30	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
Poniedziałek 09.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Jak minął weekend? – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	13:00 – 15:30	Warsztaty rękodzieła: torby na zakupy – malowanie na tkaninie z użyciem szablonów
Wtorek 10.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Warsztaty rękodzieła: torby na zakupy – malowanie na tkaninie z użyciem szablonów (cd.)
	13:00 – 15:30	Kącik karciany, gry planszowe, układanie puzzli
Środa 11.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	13:00 – 15:30	Międzypokoleniowe spotkanie integracyjne z młodzieżą – warsztaty kulinarne, biesiada

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



Czwartek 12.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Spotkanie z pracownikami Tarnowskiego Ośrodka Interwencji Kryzysowej i Wsparcia Osób Doznających Przemocy Domowej w ramach grupy wsparcia dla osób w wieku 60 + PoGodność
	13:00 – 15:30	Zajęcia kulinarne: wymiana przepisów, przygotowanie i degustacja
Piątek 13.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	13:00 – 15:30	Piątkowe Kino Seniora
Poniedziałek 16.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Jak minął weekend? – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	13:00 – 15:30	Warsztaty rękodzieła – zdobienie świeczników z drewna (technika mieszana)
Wtorek 17.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia na pamięć i koncentrację – rebusy, krzyżówki
	13:00 – 15:30	Warsztaty rękodzieła – zdobienie świeczników z drewna (technika mieszana) cd.
Środa 18.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	13:00 – 15:30	Zajęcia kulinarne: wymiana przepisów, przygotowanie i degustacja
Piątek 20.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	13:00 – 15:30	Piątkowe Kino Seniora
Poniedziałek 23.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Jak minął weekend? – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	13:00 – 15:30	Warsztaty rękodzieła – ozdabianie ceramicznych przedmiotów użytkowych (technika mieszana)
Wtorek 24.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Co zaburza stan równowagi psychicznej – spotkanie z psychologiem (wykład, warsztaty)
	13:00 – 15:30	Warsztaty rękodzieła – ozdabianie ceramicznych przedmiotów użytkowych (technika mieszana) cd.
Środa 25.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking

	13:00 – 15:30	Zajęcia plastyczne – letni pejzaż (kopiowanie obrazów znanych malarzy w technice akwareli)
Czwartek 26.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Zajęcia kulinarne: wymiana przepisów, przygotowanie i degustacja
	13:00 – 15:30	Bezpieczny konsument – spotkanie z Miejskim Rzecznikiem Konsumentów
Piątek 27.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Poranne rozmowy – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	13:00 – 15:30	Piątkowe Kino Seniora
Poniedziałek 30.06.2025 r.	10:00 – 11:00	Jak minął weekend? – spotkanie uczestników przy kawie i herbacie
	11:00 – 13:00	Ćwiczenia ogólnousprawniające / spacer / nordic walking
	13:00 – 15:30	Zadania umysłowe – ćwiczenia poprawiające sprawność umysłową

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