

## TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W MOCHOWIE

### HARMONOGRAM DNIA 03.06.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-12	Sprawy bieżące Klubu- omówienie harmonogramu na miesiąc czerwiec Ćwiczenia rozciągające Prace w szklarni
12-13	
13-15	

### HARMONOGRAM DNIA 04.06.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9 – 10	Sprawy bieżące Klubu Senior+ Zajęcia w szklarni ciąg dalszy – rozsada sadzonek Trening pamięci – czas na rozwiązywanie krzyżówek Wspólne spędzenie czasu przy rozmowach, kawie i herbacie
10-12	
12-15	
15-17	

### HARMONOGRAM DNIA 06.06.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10	Wspólna kawa, herbata Przygotowania do wizyty trenera Ćwiczenia pod okiem specjalisty Odpoczynek po zajęciach Wspólne rozmowy, czytanie prasy
10-12	
12-13	
13-16	

### HARMONOGRAM DNIA 10.06.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-13	Zajęcia kulinarne – szybki deser z truskawkami Gry stolikowe- państwa miasta
13-15	

### HARMONOGRAM DNIA 11.06.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10	Przygotowania do ćwiczeń Ćwiczenia taneczno-ruchowe Zajęcia w szklarni Gry świetlicowe
10-12	
12-15	
15-17	

**HARMONOGRAM DNIA 13.06.2024r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-12	Zajęcia kulinarne -ciasto francuskie na słodko i wytrawnie
12-15	Wspólna degustacja przygotowanych pyszności
15-16	Porządki w Klubie

**HARMONOGRAM DNIA 17.06.2024r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-12	Ćwiczenia rozciągające
12-15	Socjoterapia– ćwiczenia na pamięć i koncentrację

**HARMONOGRAM DNIA 18.06.2024r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-9.45	Przygotowanie do webinarium
9.45 – 13	Uczestnictwo w webinarium przygotowanym przez Policję pod tytułem „Na co uważać i jak nie dać się okraść w Internecie – bankowość elektroniczna dla seniorów. II edycja”
13-17	Refleksje Sprawy bieżące Przegląd prasy

**HARMONOGRAM DNIA 20.06.2024r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8 – 9	Przygotowanie do marszu
9-13	MARSZ NORDIC WALKING
13-16	Odoczynek przy poczęstunku i rozmowach

**HARMONOGRAM DNIA 24.06.2024r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Wspólne spędzenie czasu na zajęciach grafomotorycznych – rysowanie po śladzie

**HARMONOGRAM DNIA 25.06.2024r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-12 12-15 15-17	Przygotowanie do ćwiczeń Ćwiczenia taneczno - ruchowe Spędzenie czasu przy grach planszowych Prace w szklarni – dbamy o nasze roślinki

**HARMONOGRAM DNIA 27.06.2024r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-11 11-16	Warsztaty – makrama- torebki Rozwiązywanie łamigłówek