

TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W MOCHOWIE

HARMONOGRAM DNIA 02.01.2025r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 8 do 12	Sprawy bieżące Klubu Senior + Omówienie planów na kolejne zajęcia
12-16	Refleksje po Świętach Relaks przy grach stolikowych – karty, warcaby

HARMONOGRAM DNIA 06.01.2025r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
	DZIEŃ WOLNY ŚWIĘTO TRZECH KRÓLI

HARMONOGRAM DNIA 07.01.2025 r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 9 do 11	Próba Chóru
11 – 14	Ćwiczenia rozciągające
14-17	Ćwiczenia pamięci – rozwiązywanie łamigłówek

HARMONOGRAM DNIA 09.01.2025r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-16	Spotkanie międzypokoleniowe Występ Dzieci ze Szkoły Podstawowej w Mochowie dla Seniorów z Klubu Senior + (JASEŁKA) Wspólne rozmowy i spędzenie czasu z dziećmi

HARMONOGRAM DNIA 13.01.2025r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 11 do 15	Porządki w Klubie – zakończenie czasu świątecznego

HARMONOGRAM DNIA 14.01.2025r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 9 do 10 10-12 12-17	Zajęcia relaksacyjno-gimnastyczne Pogadanka o planach noworocznych Socjoterapia – trening pamięci – krzyżówki gra kółko/krzyżyk

HARMONOGRAM DNIA 16.01.2025r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 8 do 9 10-12 12-16	Sprawy bieżące Malanowo- warsztaty Arteterapia – malowanie obrazów

HARMONOGRAM DNIA 20.01.2025r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 11-15	Ćwiczenia z piłką Arteterapia – malowanie po numerkach na drewnie i płótnie

HARMONOGRAM DNIA 21.01.2025r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 9 -17	Dzień Babci i Dziadka (Spotkanie Międzypokoleniowe – wyjazd do Szkoły Podstawowej w Bożewie) Webinarium pt : „ Bezpieczny Senior – jak nie dać się oszukać w internecie”



HARMONOGRAM DNIA 23.01.2025r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
OD 8-10 10-16	Wspólny czas przy kawie, herbatce, czytaniu prasy Warsztaty- papieroplastyka- kule z papieru (origami)

HARMONOGRAM DNIA 27.01.2025r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 11 do 15	Czytanie prasy Warsztaty papieroplastyka ciąg dalszy - kule „ jeże ” (Przygotowania do wystroju sali spotkań)

HARMONOGRAM DNIA 28.01.2025r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 9 do 17	Karnawał w Klubie Senior + (Przebieranki, maski karnawałowe, zabawa w Jaka To Melodia)

HARMONOGRAM DNIA 30.01.2025r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
OD 8-16	Sprawy bieżące Arteterapia- Warsztaty robienia lampionów z patyczków do lodów





Projekt współfinansowany w ramach Programu Wieloletniego „Senior +” na lata 2021-2025, EDYCJA 2025
MODUŁ II „Zapewnienie funkcjonowania Klubu Senior+”