

**TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W MOCHOWIE**

**HARMONOGRAM DNIA 02.01.2024 r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-17	Spotkanie noworoczne. Dzień zapoznania uczestników Klubu Senior + w Mochowie, wspólne rozmowy przy kawie i herbacie.

**HARMONOGRAM DNIA 04.01.2024r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10 10-12 12-16	Gimnastyka rehabilitacyjno-ruchowa Ćwiczenia usprawniające pamięć Zajęcia umuzykalniające

**HARMONOGRAM DNIA 08.01.2024r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-12 12-15	Gimnastyka seniora Arteterapia – relaks muzyką i śpiewem

**HARMONOGRAM DNIA 09.01.2024r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-14 14-17	Aerobik, ćwiczenia w grupie Wspólne spędzenie czasu przy kawie,herbacie oraz grach świetlicowych Omówienie spraw bieżących Klubu

**HARMONOGRAM DNIA 11.01.2024r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10 10-13 13-16	Gimnastyka rehabilitacyjno - ruchowa Arteterapia- pejzaż zimowy Socjoterapia - trening pamięci seniorów

**HARMONOGRAM DNIA 15.01.2024r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Zajęcia integracyjne, wspólne rozmowy o sprawach bieżących Klubu

**HARMONOGRAM DNIA 16.01.2024r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-13 13-17	Aerobik- ćwiczenia w grupie Rozmowy w grupie, gry świetlicowe Spotkanie organizacyjne zespołu „ Złota Jesień”

**HARMONOGRAM DNIA 18.01.2024r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-12 12-14 14-16	Rozśpiewany poranek „Zmalujmy coś razem „ - dekorowanie torebki na zakupy Gry świetlicowe

**HARMONOGRAM DNIA 22.01.2024r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-12 12-15	Aerobik – ćwiczenia w grupie Rozmowy przy kawie, herbacie i ciasteczku

**HARMONOGRAM DNIA 23.01.2024r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-12 12-15 15-17	Zatrzymanie w czasie – zajęcia malarskie Czytanie prasy, rozmowy w grupie Omawianie spraw bieżących

**HARMONOGRAM DNIA 25.01.2024r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-11 11-12.30  12.30-14 14-16	Przygotowania do spotkania z Policjantem „Bezpieczny senior” – zajęcia z komendantem Policji na temat zapobiegania kradzieży, oszustwom oraz zabezpieczeniu mienia Refleksje po spotkaniu Gry świetlicowe

**HARMONOGRAM DNIA 29.01.2024r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Rozmowy o sprawach bieżących Klubu, spotkanie przy kawie, herbacie

**HARMONOGRAM DNIA 30.01.2024r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-15 15-17	Sprawy bieżące Przygotowania do Dnia Babci i Dziadka Pieczenie ciasta

**HARMONOGRAM DNIA 31.01.2024r. - środa ( DZIEŃ BABCI I DZIADKA)**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
10-13	Integracja międzypokoleniowa – wizyta dzieci -występy ,wręczenie laurek , spotkanie przy kawie i ciastku

