



TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W MOCHOWIE

HARMONOGRAM DNIA 02.04.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10.30 10.30.-13.30 13.30-17	Ćwiczenia rozciągające Ćwiczenia pamięci- rozwiązywanie przygotowanych zadań Refleksje po świętach Wielkanocnych Wspólne spędzenie czasu przy kawie i herbacie

HARMONOGRAM DNIA 04.04.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10 10-14 14-16	Aerobik dla seniora Ćwiczenia pamięci- łamigłówki dla seniora Wspólne omówienie spraw bieżących

HARMONOGRAM DNIA 08.04.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-12 12-15	Aerobik Spędzenie czasu przy grze SCRABBLE- ćwiczenia pamięci

HARMONOGRAM DNIA 09.04.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-13 13-17	Omówienie spraw bieżących Klubu Senior+ Warsztaty w bibliotece Warsztaty - makrama



HARMONOGRAM DNIA 11.04.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10 10-13 13-16	Przygotowania do spotkania z zaproszonym gościem Wizyta trenera – wspólne ćwiczenia Rozmowy z zaproszonym gościem

HARMONOGRAM DNIA 15.04.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-12 12-15	Wspólna kawa i herbata Spędzenie czasu przy grze 5-SEKUND rozwijającej szybkość logicznego myślenia, refleks, odporność na stres

HARMONOGRAM DNIA 16.04.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-13 13-17	Przygotowania do spotkania tanecznego Pokaz tańca – wspólne ćwiczenia podczas tańca Refleksje po spotkaniu, wspólne rozmowy, kawa, herbata

HARMONOGRAM DNIA 18.04.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-9 9-13.30 13.30-16	Przygotowania do zajęć kulinarnych ZDROWIE NA TALERZU – zajęcia kulinarne (przygotowanie zdrowych, kolorowych kanapek) Wspólne spędzenie czasu przy degustacji przygotowanych kanapek)



HARMONOGRAM DNIA 22.04.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-12 12-15	Sprawy bieżące Ćwiczenia koncentracji, cierpliwości i koordynacji ruchowej przy układaniu PUZLI

HARMONOGRAM DNIA 23.04.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-9 9-14.30 14.30-17	Wspólna spędzenie czasu Prace w szklarni przy szkole- porządkowanie Odpoczynek

HARMONOGRAM DNIA 25.04.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10 10-13 13-16	Przygotowania do spotkania ze strażakiem PIERWSZA POMOC- wizyta strażaka z Państwowej Straży Pożarnej w Sierpcu Refleksje po spotkaniu

HARMONOGRAM DNIA 29.04.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10.30 10.30-15 15-17	Ćwiczenia rozciągające Warsztaty plastyczne – wiosenne wazony Wspólne omówienie spraw bieżących Klubu

HARMONOGRAM DNIA 30.04.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-9 9-13	Sprawy bieżące Klubu Dokończenie prac w szklarni przy szkole- zasiew kwiatków

