



TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W MOCHOWIE

HARMONOGRAM DNIA 02.05.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
DZIEŃ WOLNY OD PRACY	

HARMONOGRAM DNIA 06.05.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-13 13-15	Prace w szklarni Sprawy bieżące Klubu Senior + Omówienie harmonogramu zajęć na maj

HARMONOGRAM DNIA 07.05.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-12 12-13 13-17	Wspólna kawa , herbata Zajęcia taneczno – ruchowe Odpoczynek, refleksje po zajęciach SOCJOTERAPIA - ćwiczenia pamięci – rozwiązywanie zadań

HARMONOGRAM DNIA 09.05.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10 10-11 11-15 15-16	Omówienie spraw bieżących Klubu Senior + Przygotowania do warsztatów kulinarnych Warsztaty kulinarne- Nagus (Bryndus) Degustacja przygotowanego dania



HARMONOGRAM DNIA 13.05.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Wspólne spędzenie czasu przy grach planszowych

HARMONOGRAM DNIA 14.05.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10 10-13 13-16	Ćwiczenia rozciągające Marsz NORDIC WALKING Refleksje i odpoczynek po marszu, omówienie spraw bieżących

HARMONOGRAM DNIA 16.05.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10 10-13 13-16	Przygotowania przed wizytą trenera Ćwiczenia pod okiem specjalisty Odpoczynek, wspólna kawa, herbata

HARMONOGRAM DNIA 20.05.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	ARTETERAPIA - dzień kolorowanek „MOTYL”

HARMONOGRAM DNIA 21.05.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10 10-13 13-15 15-17	Sprawy bieżące Klubu Senior+ Warsztaty malarstwa - wprowadzenie w tajniki malarstwa, zapoznanie z techniką Refleksje po zajęciach, Socjoterapia- ćwiczenia pamięci



HARMONOGRAM DNIA 23.05.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10 10-13	Ćwiczenia rozciągające Warsztaty malarstwa.
13-16	Wykonywanie prac pod okiem malarza wraz z wolontariuszami. Prace w szklarni

HARMONOGRAM DNIA 27.05.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-14	Warsztaty malarstwa. Dalszy ciąg prac malarskich.
14-15	Omówienie spraw bieżących Klubu Senior +

HARMONOGRAM DNIA 28.05.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10	Sprawy bieżące Klubu, przygotowanie do ćwiczeń
10-12	Zajęcia taneczno -ruchowe
12-13	Refleksje i odpoczynek po zajęciach
13-17	Wspólne spędzenie czasu przy grach planszowych

HARMONOGRAM DNIA 30.05.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
DZIEŃ WOLNY OD PRACY	

