

**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 10-12 12-15 15-17	Przygotowania do ćwiczeń Ćwiczenia taneczno-ruchowe Zajęcia w szklarni Gry świetlicowe

**HARMONOGRAM DNIA 13.06.2024r. - czwartek**

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

**HARMONOGRAM DNIA 17.06.2024r. - poniedziałek**

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

**HARMONOGRAM DNIA 18.06.2024r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-9.45 9.45 – 13 13-17	Przygotowanie do webinarium 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” Refleksje Sprawy bieżące Przegląd prasy

**HARMONOGRAM DNIA 20.06.2024r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8 – 9 9-13 13-16	Przygotowanie do marszu MARSZ NORDIC WALKING Odpoczynek 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	Przygotowanie do ćwiczeń
10-12	Ćwiczenia taneczno - ruchowe
12-15	Spędzenie czasu przy grach planszowych
15-17	Prace w szklarni – dbamy o nasze roślinki

**HARMONOGRAM DNIA 27.06.2024r. - czwartek**

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

