

**TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W MOCHOWIE****HARMONOGRAM DNIA 02.09.2024r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11 do 13	Sprawy bieżące Klubu Omówienie harmonogramu na wrzesień
13-15	Wspólna kawa, herbata Próba Chóru ZŁOTA JESIEŃ

**HARMONOGRAM DNIA 03.09.2024r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10	Ćwiczenia z piłką dla seniorów
10-15	Socjoterapia-ćwiczenia pamięci – szukanie różnic
15-17	Gry stolikowe – warcaby, szachy, karty

**HARMONOGRAM DNIA 05.09.2024r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8 do 9	Przygotowania do zajęć, wspólne rozmowy
9-13	Trening pamięci – układanie puzzli
13-16	Wyjście do szklarni - porządki

**HARMONOGRAM DNIA 09.09.2024r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11 do 15	Arteterapia – tworzenie kwiatów z liści i kasztanów

**HARMONOGRAM DNIA 10.09.2024r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-12 12-15 15-17	Przygotowania do zajęć ruchowych Ćwiczenia rozciągające pod okiem trenerki Zajęcia w szklarni – dalszy ciąg porządków Odpoczynek przy kawie, herbacie , czytaniu prasy

**HARMONOGRAM DNIA 12.09.2024r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8 - 9 9-13 13-16	Sprawy bieżące Klubu Dalszy ciąg prac w szklarni Zajęcia grafomotoryczne - rysowanie po śladzie

**HARMONOGRAM DNIA 16.09.2024r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-13 13-15	Sprawy bieżące Klubu Senior + Zajęcia rozciągające z trenerką

**HARMONOGRAM DNIA 17.09.2024r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 9 do 10 10-13 13-17	Wspólne rozmowy, przygotowania do warsztatów Warsztaty w Malanowie Ćwiczenia pamięci -łamigłówki

**HARMONOGRAM DNIA 19.09.2024r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8 - 9 9- 15 15-17	Sprawy bieżące, przygotowanie do warsztatów KWIATOWA PORA DLA SENIORA- warsztaty – kompozycje z suszonych kwiatów, traw itp. Porządki w Klubie



**HARMONOGRAM DNIA 23.09.2024r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 11 do 12 12-15	Ćwiczenia z piłką Przygotowanie składników na warsztaty kulinarne - kartacze

**HARMONOGRAM DNIA 24.09.2024r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9 – do 14 14-17	Ciąg dalszy warsztatów - kartacze Wspólne spotkanie przy poczęstunku

**HARMONOGRAM DNIA 26.09.2024r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8 do 9 9-10 10-16	Ćwiczenia rozciągające Przygotowanie do warsztatów Warsztaty kulinarne – JABŁKA W ROLI GŁÓWNEJ ( Światowy Dzień Jabłka 28 września 2024 r.)

**HARMONOGRAM DNIA 30.09.2024r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 11 do 15	Spacer z kijkami -NORDIC-WALKING

