

TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W MOCHOWIE

HARMONOGRAM DNIA 04.11.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 11 do 13 13-15	Ćwiczenia rozciągające z trenerką Sprawy bieżące Klubu Omówienie harmonogramu na miesiąc listopad Próba chóru ZŁOTA JESIEŃ

HARMONOGRAM DNIA 05.11.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 8-10 10-14 14-17	Zajęcia grafomotoryczne – rysowanie po śladzie Arteterapia – malowanie po numerkach Arteterapia – róże z jesiennych liści

HARMONOGRAM DNIA 07.11.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 8 do 10 10-12 12-16	Czytanie prasy, wspólne rozmowy Próba chóru ZŁOTA JESIEŃ Arteterapia – róże z jesiennych liści – ciąg dalszy Malowanie po numerkach na drewnie

HARMONOGRAM DNIA 11.11.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
	ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI – DZIEŃ WOLNY OD PRACY

HARMONOGRAM DNIA 12.11.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 9 do 10 10-12 12-15 15-17	Przygotowanie do ćwiczeń Ćwiczenia z trenerką Ćwiczenia pamięci – rozwiązywanie łamigłówek Gry stolikowe : karty, warcaby , szachy

HARMONOGRAM DNIA 14.11.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 8 do 10 10-12 12-16	Sprawy bieżące Klubu Warsztaty w Malanowie Jesienny spacer NORDIC WALKING

HARMONOGRAM DNIA 17.11.2024r. - niedziela

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
	WYJAZD DO SZKOŁY MUZECZNEJ NA SPEKTAKL pt: „ POMOC DOMOWA”

HARMONOGRAM DNIA 18.11.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 10-14	Webinarium pt:„ Oszukańcze inwestycje – jak się przed nimi ustrzec i co zrobić gdy padniemy ofiarą przestępców”

HARMONOGRAM DNIA 19.11.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-12 12-17	Ćwiczenia pamięci – rozwiązywanie krzyżówek Ćwiczenia taneczne z trenerką Arteterapia – malowanie po numerkach na drewnie



HARMONOGRAM DNIA 21.11.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 8 do 16	ANDRZEJKI W KLUBIE SNIOR + (Tysiolandia – animacja czasu wolnego)

HARMONOGRAM DNIA 25.11.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
OD 11-15	DZIEŃ SENIORA- Integracja międzypokoleniowa (PRZEDSTAWIENIE DLA DZIECI pt: RZEPKA) SENIORZY DZIECIOM

HARMONOGRAM DNIA 26.11.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-12 12-17	Sprawy bieżące, przygotowanie do ćwiczeń Zajęcia ruchowe pod okiem trenerki Warsztaty – stroiki świąteczne

HARMONOGRAM DNIA 28.11.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 8-16	Dzień z wizażystką





Projekt współfinansowany w ramach Programu Wieloletniego „Senior +” na lata 2021-2025, EDYCJA 2024
MODUŁ II „Zapewnienie funkcjonowania Klubu Senior+”