

TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W MOCHOWIE**HARMONOGRAM DNIA 01.10.2024r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 9 do 10 10-12 12-14 14-17	Omówienie Harmonogramu na miesiąc październik Zajęcia ruchowe z trenerką Odpoczynek przy kawie, herbacie i czytaniu prasy Rozwiązywanie łamigłówek

HARMONOGRAM DNIA 03.10.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10 10-14 14-16	Sprawy bieżące Wspólne spędzenie czasu przy wyszywankach Dokańczanie prac z suszonych kwiatów, traw

HARMONOGRAM DNIA 07.10.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 10 do 11 11-15	Ćwiczenia z piłką Arteterapia - kolorowanie na brokatowym płótnie

HARMONOGRAM DNIA 08.10.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10 10-12 12-17	Wspólne rozmowy, przygotowanie do zajęć Ćwiczenia pod okiem trenerki Zajęcia grafomotoryczne - kolorowanki

HARMONOGRAM DNIA 10.10.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 8 do 9.30 10-12 12.30-16	Sprawy bieżące Klubu, przygotowanie do warsztatów Warsztaty w Malanowie Ćwiczenia pamięci – rozwiązujemy krzyżówki

HARMONOGRAM DNIA 14.10.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 11 do 12.30 12.30-15	Ćwiczenia rozciągające z trenerką Gry stolikowe - karty, warcaby

HARMONOGRAM DNIA 15.10.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 9 do 17	DZIEŃ W TERENIE Wyjazd do Kina (ANDRE RIEU – Potęga miłości)

HARMONOGRAM DNIA 17.10.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 8 do 9 9-14 14-16	Sprawy bieżące Klubu Zajęcia kulinarne- dynia w roli głównej (zupa – krem i racuszki) Degustacja przygotowanych potraw

HARMONOGRAM DNIA 21.10.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 11 do 15	MARSZ NORDIC WALKING



HARMONOGRAM DNIA 22.10.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 9 do 10 10-12 12-17	Wspólne rozmowy, czytanie prasy Ćwiczenia taneczno – ruchowe pod okiem trenerki Arteterapia - róże z jesiennych liści

HARMONOGRAM DNIA 24.10.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 8 do 9 9-14 14-16	Ćwiczenia rozciągające Warsztaty – makrama Ćwiczenia pamięci – gra 5 sekund

HARMONOGRAM DNIA 28.10.2024r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 11 do 15	Malowanie po numerkach na drewnie

HARMONOGRAM DNIA 29.10.2024r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
Od 9 do 10 10-12 12-17	Wspólne czytanie prasy Ćwiczenia z trenerką Ćwiczenia pamięci – układamy puzzle



HARMONOGRAM DNIA 31.10.2024r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8 do 9	Przygotowania do warsztatów
9-14	Warsztaty kulinarne pod okiem kucharza- jesienne smaki
14-16	Degustacja, Porządki w Klubie Seniora

