

TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W MOCHOWIE**HARMONOGRAM DNIA 01.07.2025 r.- wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-11	Sprawy bieżące Klubu Omówienie harmonogramu na miesiąc lipiec Arteterapia- Dalszy ciąg prac nad malowaniem koszulek
11-17	

HARMONOGRAM DNIA 03.07.2025 r.- czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-16	Warsztaty kulinarne – knedle z sezonowymi owocami Degustacja

HARMONOGRAM DNIA 07.07.2025 r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Ćwiczymy pamięć – gry planszowe, puzzle

HARMONOGRAM DNIA 08.07.2025r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10	Sprawy bieżące Ćwiczenia na świeżym powietrzu z trenerką Warsztaty Herbaty (MANUFAKTURA HERBATY SIERPC)
10-12	
12-14	
14-17	Socjoterapia – gra w państwa- miasta

HARMONOGRAM DNIA 10.07.2025r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10	Sprawy bieżące Klubu Senior +
10-12	Warsztaty Małanowo
12-16	Pogadanka z Wójtem Gminy Mochowo – bezpieczeństwo na drodze i przejściu dla pieszych Terapia sztuką- obrazki z guzików

HARMONOGRAM DNIA 14.07.2025 r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Spędzamy czas na świeżym powietrzu MARSZ NORDIC WALKING

HARMONOGRAM DNIA 15.07.2025r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10	Sprawy bieżące Klubu
10-12	Socjoterapia – ćwiczenia pamięci (rozwiązujemy łamigłówki i zadania)
12-17	Prace w szklarni

HARMONOGRAM DNIA 17.07.2025r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-16	Wyjazd Seniorów do Bieżunia (integracja pokoleniowa)



HARMONOGRAM DNIA 21.07.2025r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Radość z gotowania – warsztaty kulinarne – gofry z sezonowymi owocami

HARMONOGRAM DNIA 22.07.2025r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-17	Arteterapia – warsztaty robienia wianków na drzwi

HARMONOGRAM DNIA 23.07.2025r. - środa

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
	WYCIECZKA DO ŁODZI

HARMONOGRAM DNIA 24.04.2025r. - czwartek (DZIEŃ WOLNY ZA ŚRODĘ 23.07.2025 r.)

GODZINY	
	DZIEŃ WOLNY ZA 23.07.2025 r. (Wyjazd do Łodzi)



HARMONOGRAM DNIA 28.07.2025r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Dzień kinowy w Klubie Senior + (projekcja filmu w sali kinowej)

HARMONOGRAM DNIA 29.07.2025r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-12 12-17	Sprawy bieżące Klubu Senior + Dbamy o sprawność fizyczną -Ćwiczenia pod okiem trenerki Prace w szklarni

HARMONOGRAM DNIA 31.07.2025r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-11.30 11.30-13.30 13.30-16	Arteterapia- malowanie przygotowanych obrazków Spotkanie z dietetykiem Ćwiczenia fizyczne Wspólny rozmowy, czytanie prasy

