

TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W MOCHOWIE**HARMONOGRAM DNIA 04.08.2025 r.- poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Arteterapia- malowanie na tkaninie (koszulki ciąg dalszy)

HARMONOGRAM DNIA 05.08.2025 r.- wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9- 10 10-12 12-17	Czytanie prasy Ćwiczenia z trenerką – uczymy się układu tanecznego Zajęcia artystyczne – wianki na drzwi

HARMONOGRAM DNIA 07.08.2025 r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-16	Spędzamy czas w kuchni Zajęcia kulinarne – placki ziemniaczane Degustacja Przędki w Klubie Senior +

HARMONOGRAM DNIA 11.08.2025r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	WIZYTA STOWARZYSZENIA NA RZECZ POMOCY I ROZWOJU LOKALNEJ SPOŁECZNOŚCI "POMOCNA DŁOŃ" -pogadanka dotycząca żywności

HARMONOGRAM DNIA 12.08.2025r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-12 12-17	Sprawy bieżące Ćwiczenia z trenerką fitness Zajęcia w plenerze – zbieranie ziół i kwiatów na bukiety(wianeczki) na Dzień Wniebowstąpienia Marii Panny

HARMONOGRAM DNIA 14.08.2025 r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
	WYCIECZKA KLUBU SENIOR + DO CIECHOCINKA

HARMONOGRAM DNIA 18.08.2025r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Dbamy o zdrowie – marsz Nordic Walking

HARMONOGRAM DNIA 19.08.2025r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-17	Wspólnie spędzony czas Imieninki solenizantów lipcowych i sierpniowych



HARMONOGRAM DNIA 21.08.2025r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
	WYJAZD KLUBU SENIOR + DO WARSZAWY (ZWIEDZANIE MUZEUM HISTORII SPÓŁDZIELCZOŚCI)

HARMONOGRAM DNIA 25.08.2025r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Zajęcia kulinarne – knedle ze śliwkami (wykorzystujemy sezonowe owoce)

HARMONOGRAM DNIA 26.08.2025r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-12 12-17	Sprawy bieżące Klubu Nauka układu tanecznego pod okiem trenerki Zajęcia grafomotoryczne – rysowanie po śladzie

HARMONOGRAM DNIA 28.08.2025r. - czwartek

GODZINY	
8-11 11-13 13-16	Gry stolikowe- karty, warcaby (socjoterapia) Wizyta dietetyka – porada dietetyczna oraz ćwiczenia Prace w szklarni

