

## TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W MOCHOWIE

### HARMONOGRAM DNIA 02.04.2026 r.- czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-16	Wielki Czwartek - Przygotowania do WIELKANOCY

### HARMONOGRAM DNIA 06.04.2026 r.- poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
	<b>PONIEDZIAŁEK WIELKANOCNY - DZIEŃ WOLNY OD ZAJĘĆ</b>

### HARMONOGRAM DNIA 07.04.2026 r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 11-17	Sprawy bieżące Klubu Zielony parapet – przesadzanie kwiatów w Klubie Senior + ( dbamy o wygląd naszej sali spotkań)

### HARMONOGRAM DNIA 09.04.2026r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-16	Światowy Dzień Zdrowia- wizyta farmaceuty( edukacja w zakresie właściwego stosowania leków)

### HARMONOGRAM DNIA 13.04.2026r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Spędzenie czasu na świeżym powietrzu – wiosenny marsz nordic walking

### HARMONOGRAM DNIA 14.04.2026r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ

9-10	Czytanie prasy - lubimy być na bieżąco z informacjami Dzień kinowy w Klubie Senior + Film pt: „, DOM DUSZ”
10-17	

#### HARMONOGRAM DNIA 16.04.2026 r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10	Sprawy bieżące Klubu Warsztaty Malanowo- makramowe pióro Ćwiczenia rozciągające na sali ćwiczeń
10-12	
12-16	

#### HARMONOGRAM DNIA 20.04.2026r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Trening umysłu i sprawności rąk - rozwiązywanie krzyżówek ( rozrywka połączona z edukacją) łączenie kropek , malowanie

#### HARMONOGRAM DNIA 21.04.2026 r. - wtorek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10	Gry stolikowe - karty, warcaby Dbamy o zdrowie - ćwiczenia rozciągające Zmiana wystroju sali - wiosna w Klubie Senior +
10-12	
12-17	

#### HARMONOGRAM DNIA 23.04.2026r. - czwartek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10	Sprawy Klubowe Wizyta dietetyka - dbamy o nasze zdrowie Warsztaty rękodzieła -malowanie na drewnie - tulipany
10-12	
12-16	

#### HARMONOGRAM DNIA 27.04.2026r. - poniedziałek

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Spędzamy czas na świeżym powietrzu - marsz nordic walking

**HARMONOGRAM DNIA 28.04.2026r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-17	Ćwiczenia pamięci - łamigłówki Warsztaty plastyczne - przygotowujemy materiały na gazetkę w Klubie Senior +

**HARMONOGRAM DNIA 30.04.2026r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-12 12-16	Dbamy o zdrowie - sałatki z nowalijek Technika zdobienia przedmiotów -Decoupage - ozdabianie doniczek na kwiatki