

**TYGODNIOWY HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W MOCHOWIE****HARMONOGRAM DNIA 02.03.2026 r.- poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Omówienie harmonogramu na miesiąc marzec Terapia zajęciowa dla seniorów- zadania polegające na tematycznym łączeniu kropek Ćwiczenia rozciągające

**HARMONOGRAM DNIA 03.03.2026 r.- wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10 10-15 15-17	Informacje na bieżąco – czytanie prasy Warsztaty wielkanocne – zajęcia z bazi Dbamy o zdrowie – spędzenia czasu na świeżym powietrzu – spacer po okolicy

**HARMONOGRAM DNIA 05.03.2026 r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-16	Spędzenie czasu przy robieniu kolażu ze zdjęć -Klub Senior + Ćwiczenia rozciągające

**HARMONOGRAM DNIA 09.03.2026r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Zajęcia kulinarne – ciasto drożdżowe z jabłkami Dbamy o zdrowie - Ćwiczenia relaksujące

**HARMONOGRAM DNIA 10.03.2026r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-17	Dzień Kobiet i Mężczyzn w Klubie Senior + Warsztaty rękodzieła – wiosenne drzewko szczęścia ( wizyta Pań z animacji czasu wolnego )

**HARMONOGRAM DNIA 12.03.2026r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-16	Warsztaty rękodzieła – palma wielkanocna ( duża )

**HARMONOGRAM DNIA 16.03.2026 r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Warsztaty rękodzieła – dalszy ciąg dużej palmy wielkanocnej

**HARMONOGRAM DNIA 17.03.2026r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-17	Warsztaty wielkanocne – Pisanki z ręcznika papierowego

**HARMONOGRAM DNIA 19.03.2026 r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-10	Sprawy bieżące Klubu
10-12	Warsztaty Malanowo- PALMA WIELKANOCNA (niestandardowa )
12-16	Gry stolikowe – karty , warcaby Dbamy o zdrowie -gimnastyka dla Seniora



Projekt współfinansowany w ramach Programu Wieloletniego „Senior +” na lata 2021-2025, Dalszy ciąg realizacji zgodnie z umową - zapewnienie funkcjonowania Klubu Senior+”

**HARMONOGRAM DNIA 23.03.2026r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Wielkanocno – wiosenny wystrój sali spotkań Ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce

**HARMONOGRAM DNIA 24.03.2026r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-10	Przygotowania do warsztatów
10-12	Wiosenne warsztaty kulinarne – krem z zielonych warzyw
12-17	Porządki w Klubie

**HARMONOGRAM DNIA 26.03.2026r. - czwartek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
8-16	Międzynarodowy Dzień Szpinaku Zajęcia kulinarne – szpinak w roli głównej ( makaron ze szpinakiem)

**HARMONOGRAM DNIA 30.03.2026r. - poniedziałek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
11-15	Warsztaty rękodzieła – wyszywanie wzorów na poduszkach( ćwiczymy sprawność rąk ) Ćwiczenia rozciągające na sali ćwiczeń



**HARMONOGRAM DNIA 31.03.2026r. - wtorek**

GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ
9-17	Spotkanie wielkanocne – tradycje wielkanocne w domach seniorów - pogadanka



Projekt współfinansowany w ramach Programu Wieloletniego „Senior +” na lata 2021-2025, Dalszy ciąg realizacji zgodnie z umową - zapewnienie funkcjonowania Klubu Senior+”