**Soczewka, dn. 31.05.2022r.**

**GOPS.5061.5.2023**

**PLAN ZAJĘĆ KLUBU SENIOR+ W SOCZEWCE**

**Od 01.06.2023r. do 30.06.2023r.**

**KLUB CZYNNY W GODZINACH 13:00 – 17:00**

**WE WTORKI I CZWARTKI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **RODZAJ ZAJĘĆ** | **PROWADZĄCY** |
| **01.06.2023r.**  **CZWARTEK**  **DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00** Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć  **14:00 – 17:00** Wspólne słuchanie i śpiewanie utworów muzycznych  **14:00 – 16:30**  Zajęcia kulinarne  Grilowanie  **16:30 – 17:00** Podsumowanie zajęć.  podziękowanie za udział  w zajęciach  **RODZAJ ZAJĘĆ** | Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  **PROWADZĄCY** |
| **06.06.2023r.**  **CZWARTEK**  **DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00** Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć  **14:00 – 14:30**  Wspólne słuchanie i śpiewanie utworów muzycznych  **14:30 – 16:30**  Zajęcia z arteterapii  Wykonanie kolorowych kwiatów z papieru.  **16:30 – 17:00**  Podsumowanie zajęć, uprzątnięcie sali, podziękowanie za udział  w zajęciach    **RODZAJ ZAJĘĆ** | Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  **PROWADZĄCY** |
| **13.06.2023r.**  **WTOREK**  **DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00** Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć  **14:00 – 17:00** Wspólne słuchanie muzyki relaksacyjnej.  **14:00 – 15:00**  Trening uważności – ćwiczenia poprawiające zdolność skupienia uwagi Seniorów  Gra w BINGO  **15:00 – 16:00**  Zajęcia ogólnousprawniające  Ćwiczenia motoryki małej  **16:00 – 17:00**  Podsumowanie zajęć, uprzątnięcie sali, podziękowanie za udział w zajęciach.  **RODZAJ ZAJĘĆ** | Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  **PROWADZĄCY** |
| **15.06.2023r.**  **CZWARTEK**  **DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00** Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć  **14:30 – 16:30**  Zajęcia z arteterapii  Wykonanie kolorowych kwiatów z papieru.  **15:00 – 16:30**  Rehabilitacja ruchowa w plenerze – Nordic Walking  **16:30 – 17:00**  Podsumowanie zajęć, uprzątnięcie sali, podziękowanie za udział w zajęciach.  **RODZAJ ZAJĘĆ** | Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  **PROWADZĄCY** |
| **20.06.2023r.**  **WTOREK**  **DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00** Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć  **14:00 – 16:00**  Zajęcia z arteterapii –  Wykonanie ozdób w formie „Pająka Ludowego”  **16:30 – 17:00**  Podsumowanie zajęć, uprzątnięcie sali, podziękowanie za udział w zajęciach.  **RODZAJ ZAJĘĆ** | Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie    **PROWADZĄCY** |
| **23.06.2023r.**  **CZWARTEK**  **24.06.2023r.**  **DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00** Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa, herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć  **14:00 – 16:30**  Warsztaty arteterapii – przygotowanie wianków Świętojańskich  Warsztaty aktywizujące społecznie  Udział w konkursie na Najpiękniejszy Wianek  **16:30 – 17:00**  Podsumowanie zajęć, uprzątniecie sali  17:00 – 21:00  Warsztaty aktywizujące społecznie  Udział w Biesiadzie Świętojańskiej w Nowym Duninowie  Udział w konkursie na Najpiękniejszy Wianek  **RODZAJ ZAJĘĆ** | Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  **PROWADZĄCY** |
| **27.06.2023r.**  **WTOREK**  **DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00** Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć  **14:00 – 17:00**  Warsztaty aktywizujące - zwiedzanie  Komendy Miejskiej Policji w Płocku  **15:00 – 16:30**  Ćwiczenia ogólnousprawniające kończyn górnych i dolnych, ćwiczenia oddechowe.  **17:00**  Podsumowanie zajęć  **RODZAJ ZAJĘĆ** | Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  **PROWADZĄCY** |
| **29.06.2023r.**  **CZWARTEK** | **13:00 – 14:00**  Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć  **14:00 – 17:00**  Wspólne słuchanie muzyki  **14:00 – 16:30**  Zajęcia z arteterapii –  Wykonanie ozdób w formie „Pająka Ludowego”  **15:00 – 15:30**  Ćwiczenia ogólnousprawniające kończyn górnych i dolnych, ćwiczenia oddechowe.  **16:30 – 17:00**  Podsumowanie zajęć, uprzątniecie sali | Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie |

Kierownik Klubu Senior+ w Soczewce zastrzega sobie w wyjątkowych sytuacjach możliwość zmiany terminów poszczególnych zaplanowanych zajęć po konsultacji nowych terminów   
z uczestnikami Klubu, pracownikami Klubu i Kierownikiem GOPS w Nowym Duninowie pod warunkiem odbycia się tych zajęć do końca miesiąca, w którym miały one być pierwotnie zrealizowane. W dniach, w których klub prowadzi zajęcia w formie on-line nie odbywa się dezynfekcja rak, pomiar temperatury ciała uczestnikom Klubu, odnotowanie wyników pomiarów. W związku z powyższym zmianie mogą ulec godziny trwania poszczególnych zajęć.

Sporządził: Zatwierdził: