**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 kulinarneGrilowanie**16:30 – 17:00** Podsumowanie zajęć.podziękowanie za udział w zajęciach**RODZAJ ZAJĘĆ** | Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta 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 arteterapiiWykonanie 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 DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta 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 DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta 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 arteterapiiWykonanie 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 DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta 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 DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta 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 ŚwiętojańskichWarsztaty aktywizujące społecznieUdział w konkursie na Najpiękniejszy Wianek**16:30 – 17:00**Podsumowanie zajęć, uprzątniecie sali17:00 – 21:00Warsztaty aktywizujące społecznieUdział w Biesiadzie Świętojańskiej w Nowym DuninowieUdział w konkursie na Najpiękniejszy Wianek**RODZAJ ZAJĘĆ** | Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta 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 - zwiedzanieKomendy 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 DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta 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 DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta 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: