**Soczewka, dn. 31.03.2022r.**

**GOPS.5061.6.2022**

**PLAN ZAJĘĆ KLUBU SENIOR + W SOCZEWCE – KWIECIEŃ 2022  
Od 01.04.2022r do 30.04.2022r**

**KLUB CZYNNY W GODZINACH 13:00 – 17:00  
WE WTORKI I CZWARTKI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATA PRZEPROWADZONYCH ZAJĘĆ** | **RODZAJ ZAJĘĆ** | **PROWADZĄCY** |
| **05.04.2022r. wtorek**  W czasie trwania zajęć w dniu **05.04.2022r**. w Klubie Senior +  w Soczewce dokonywane jest regularne wietrzenie pomieszczeń  **07.04.2022r.  czwartek**  W czasie trwania zajęć w dniu **07.04.2022r**. w Klubie Senior +  w Soczewce dokonywane jest regularne wietrzenie pomieszczeń | **13:00 – 13:30** Dezynfekcja rąk, pomiar temperatury ciała uczestnikom Klubu, odnotowanie wyników pomiarów, sprawdzenie listy obecności  **13:30 – 14:00** Wspólne **rozmowy, poczęstunek: kawa, herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu dzisiejszych zajęć**  **14:00 – 15:00 Przygotowanie materiałów  i pomocy dydaktycznych do wykonania tradycyjnych palm wielkanocnych**  **15:00 – 17:00 Wykonanie tradycyjnych  palm wielkanocnych przez uczestników**    **13:00 – 13:30** Dezynfekcja rąk, pomiar temperatury ciała uczestnikom Klubu, odnotowanie wyników pomiarów, sprawdzenie listy obecności  **13:30 – 14:00** Wspólne **rozmowy, poczęstunek: kawa, herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu dzisiejszych zajęć**  **14:00 – 15:00  Warsztaty kulinarne – wspólne wypieki PUSZYSTE RACUCHY NA MAŚLANCE**  **15:00 – 16:00 Zajęcia ruchowe  z fizjoterapeutą**  **16:00 – 17:00  Dyskusja, podsumowanie zajęć, uprzątnięcie sali, podziękowanie za udział**  **w zajęciach, pożegnanie** | Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Krzysztof Kwiatkowski - fizjoterapeuta  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **12.04.2022r. wtorek**  (W czasie trwania zajęć w dniu **12.04.2022r** w Klubie Senior +  w Soczewce dokonywane jest regularne wietrzenie pomieszczeń.)  **14.04.2022r. czwartek**  (W czasie trwania zajęć w dniu **14.04.2022r**. w Klubie Senior +  w Soczewce dokonywane jest regularne wietrzenie pomieszczeń.) | **13:00 – 13:30** Dezynfekcja rąk, pomiar temperatury ciała uczestnikom Klubu, odnotowanie wyników pomiarów, sprawdzenie listy obecności  **13:30 – 14:00** Wspólne **rozmowy, poczęstunek: kawa, herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu dzisiejszych zajęć**  **14:00 – 15:00  Zajęcia z arteterapii – wykonanie ozdób wielkanocnych – jajka styropianowe**  **15:00 – 16:00  Zajęcia ruchowe  z fizjoterapeutą**  **16:00 – 17:00 Zwyczaje i tradycje wielkanocne – dyskusja**  **13:00 – 13:30** Dezynfekcja rąk, pomiar temperatury ciała uczestnikom Klubu, odnotowanie wyników pomiarów, sprawdzenie listy obecności  **13:30 – 14:30**  Warsztaty kulinarne –  wspólne przygotowanie poczęstunku z okazji  Świąt Wielkanocnych  **14:30 – 15:00** Nakrycie stołu, dekoracja sali  **15:00 -17:00**  Spotkanie świąteczne, tzw. „Jajeczko”, konsumpcja wspólnie przygotowanych potraw i przekąsek wielkanocnych | Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Krzysztof Kwiatkowski - fizjoterapeuta  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **19.04.2022r. wtorek**  (W czasie trwania zajęć w dniu **19.04.2022r**. w Klubie Senior +  w Soczewce dokonywane jest regularne wietrzenie pomieszczeń.)  **21.04.2022r. czwartek**  (W czasie trwania zajęć w dniu **21.04.2022r**. w Klubie Senior +  w Soczewce dokonywane jest regularne wietrzenie pomieszczeń.) | **13:00 – 13:30** Dezynfekcja rąk, pomiar temperatury ciała uczestnikom Klubu, odnotowanie wyników pomiarów, sprawdzenie listy obecności  **13:30 – 14:00** Wspólne **rozmowy, poczęstunek: kawa, herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu dzisiejszych zajęć**  **14:00 – 15:00  Obchody Światowego  Dnia Zdrowia – pogadanka na temat zdrowych nawyków żywieniowych, omówienie piramidy zdrowego żywienia oraz znaczenia ruchu dla zdrowia. Łamigłówki  i zagadki zdrowotne**  **15:00 – 17:00  Warsztaty filmowe.  Projekcja prezentacji  i krótkich filmików promujących zdrowie seniorów**  **Wyjazd integracyjny do kina w Płocku na film pt. „CUD GUADALUPE”**  Wyjazd autokarem o godz. 9:00  spod Klubu Seniora  w Soczewce | Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **26.04.2022r. wtorek**  (W czasie trwania zajęć w dniu **26.04.2022r**. w Klubie Senior +  w Soczewce dokonywane jest regularne wietrzenie pomieszczeń.)  **28.04.2022r.  czwartek**  (W czasie trwania zajęć w dniu **28.04.2022r**. w Klubie Senior +  w Soczewce dokonywane jest regularne wietrzenie pomieszczeń.) | **13:00 – 13:30** Dezynfekcja rąk, pomiar temperatury ciała uczestnikom Klubu, odnotowanie wyników pomiarów, sprawdzenie listy obecności  **13:30 – 14:00 Podsumowanie wyjazdu do kina, omówienie filmu. Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa, herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu dzisiejszych zajęć**  **14:00 – 15:00  Wieczór poetycki**  **15:00 – 16:00 Warsztaty aktywizujące społecznie**  **16:00 – 17:00 Podsumowanie zajęć, podziękowanie za udział w zajęciach, pożegnanie**  **13:00 – 13:30** Dezynfekcja rąk, pomiar temperatury ciała uczestnikom Klubu, odnotowanie wyników pomiarów, sprawdzenie listy obecności  **13:30 – 14:00** Wspólne **rozmowy, poczęstunek: kawa, herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu dzisiejszych zajęć**  **14:00 – 15:30  Warsztaty kosmetyczne - „Jak dbać o cerę o po 60 roku życia?”**  **15:30 – 16:00  Prezentacja na temat pielęgnacji skóry dojrzałej**  **16:00 - 17:00 Podsumowanie zajęć, podziękowanie. Pożegnanie** | Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Kinga Tomasik - 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 online nie odbywa się dezynfekcja rąk, pomiar temperatury ciała uczestnikom Klubu, odnotowanie wyników pomiarów. W związku z powyższym zmianie mogą ulec godziny trwania poszczególnych zajęć.

Sporządził: Zatwierdził:

Kinga Tomasik Magdalena Kacprzak

Pracownik GOPS w Nowym Duninowie Kierownik GOPS w Nowym Duninowie