**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 – 15:00Przygotowanie materiałów i pomocy dydaktycznych do wykonania tradycyjnych palm wielkanocnych****15:00 – 17:00Wykonanie 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 – 16:00Zajęcia ruchowe z fizjoterapeutą****16:00 – 17:00 Dyskusja, podsumowanie zajęć, uprzątnięcie sali, podziękowanie za udział** **w zajęciach, pożegnanie**  | Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKrzysztof Kwiatkowski - fizjoterapeutaKinga 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 – 17:00Zwyczaje 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 DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKrzysztof Kwiatkowski - fizjoterapeutaKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga 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 DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga 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 – 14:00Podsumowanie 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 – 16:00Warsztaty aktywizujące społecznie** **16:00 – 17:00 Podsumowanie zajęć, podziękowanie za udziałw 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 - 17:00Podsumowanie zajęć, podziękowanie. Pożegnanie**  | Kinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga Tomasik - Pracownik GOPS w Nowym DuninowieKinga 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