**Soczewka, dn. 30.06.2022r.**

**GOPS.5061.6.2023**

**PLAN ZAJĘĆ KLUBU SENIOR+ W SOCZEWCE**

**Od 01.07.2023r. do 31.07.2023r.**

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

**WE WTORKI I CZWARTKI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **RODZAJ ZAJĘĆ** | **PROWADZĄCY** |
| **04.07.2023r.****WTOREK****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00**Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć**14:00 – 16:30**Zajęcia ruchoweRehabilitacja ruchowa w plenerze – Nordic Walking**15:00 – 16:00**Zajęcia z arteterapiiw plenerzeZbieranie materiałów przyrodniczych do wykorzystania w pracach plastycznych**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** |
| **06.07.2023r.****CZWARTEK****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00**Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć**14:00 – 14:30** Zajęcia z arteterapiiWarsztaty ceramiczne**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 DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie**PROWADZĄCY** |
| **11.07.2023r.****WTOREK****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00**Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć**14:00 – 17:00**Zajęcia z arteterapii w plenerzeZbieranie materiałów przyrodniczych (skarby natury)**14:00 – 15:00** Piknik w plenerze**16:00 – 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** |
| **12.07.2023r.****ŚRODA****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 17:00**Wyjazd integracyjny „Domek nad Wkrą”**RODZAJ ZAJĘĆ** | Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie**PROWADZĄCY** |
| **15.07.2023r.****SOBOTA****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **12:00 – 16:00****Zajęcia z arteterapii****Prowadzenie warsztatów ekologicznych****„Las w szkle”****RODZAJ ZAJĘĆ** | Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie **PROWADZĄCY** |
| **18.07.2023r.****WTOREK****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00**Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa, herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć**14:00 – 16:30**Zajęcia edukacyjneSpotkanie z pszczelarzem**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 Duninowie**PROWADZĄCY** |
| **20.07.2023r.****CZWARTEK****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00**Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć**14:00 – 16:30**Zajęcia z arteterapiiPrzygotowanie materiałów do wykonania obrazów z darów natury- malowanie**15:00 – 15:30**Ćwiczenia ogólnousprawniające kończyn górnych i dolnych.**16:30 - 17:00**Podsumowanie zajęć,uprzątniecie 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** |
| **25.07.2023r.****WTOREK** | **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 obrazów z darów natury**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 |
| **DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **RODZAJ ZAJĘĆ** | **PROWADZĄCY** |
| **27.07.2023r.****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 – 14:30** Zajęcia z arteterapii – Prezentacja obrazów z darów natury**14:30 – 16:30****Filmoterapia****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: