**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 ruchowe  Rehabilitacja ruchowa w plenerze – Nordic Walking  **15:00 – 16:00**  Zajęcia z arteterapii  w plenerze  Zbieranie 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 Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta 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 arteterapii  Warsztaty 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 Duninowie  Danuta 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 plenerze  Zbieranie 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 Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta 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 edukacyjne  Spotkanie z pszczelarzem  **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  **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 arteterapii  Przygotowanie 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 Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta 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 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 |
| **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 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: