**Soczewka, dn. 30.04.2022r.**

**GOPS.5061.4.2023**

**PLAN ZAJĘĆ KLUBU SENIOR+ W SOCZEWCE**

**Od 01.05.2023r. do 31.05.2023r.**

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

**WE WTORKI I CZWARTKI**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **RODZAJ ZAJĘĆ** | **PROWADZĄCY** |
| **04.05.2023r.****CZWARTEK** | **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 z dawnych lat**14:00 – 16:00**Zajęcia z arteterapii Prace plastyczne Wykonanie rekwizytów do zajęć teatralnych**16:00 – 17:00** Umieszczenie prac w galerii w Klubie Seniora, podsumowanie 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **RODZAJ ZAJĘĆ** | **PROWADZĄCY** |
| **05.05.2023r.****PIĄTEK****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00**Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć**14:00 – 16:30**Zajęcia kulinarnePieczenie naleśnikówWspólna konsumpcja**15:00-16:30** Ćwiczenia poprawiające koncentrację seniorów Gra w BINGO**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** |
| **09.05.2023r.****WTOREK****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00**Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć**14:00 – 15:00**Ćwiczenia ogólnousprawniające kończyn górnych i dolnych, ćwiczenia oddechowe.**15:00 – 16:00** Zajęcia z arteterapii – odgrywanie scenek do wierszy Jana Brzechwy**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 Duninowie Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym DuninowieDanuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie**PROWADZĄCY** |
| **11.05.2023r.****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 muzyki relaksacyjnej.**14:00 – 15:00** Trening uważności – ćwiczenia poprawiające zdolność skupienia uwagi Rebusy i przysłowia.Seniorów **15:00 – 16:00** Zajęcia ogólnousprawniające kończyn górnych i dolnych oraz ćwiczenia oddechowe.**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** |
| **16.05.2023r.****WTOREK****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00**Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć**14:00 – 15:00** .Zajęcia z arteterapii – odgrywanie scenek do bajki p.t. „Czerwony kapturek”**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** |
| **18.05.2023r.****CZWARTEK****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00**Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć**14:00 – 15:00** Warsztaty arteterapii – co można zrobić z rzeczy z recyklingu.**15:00 – 16:30**Wieczór filmowy – projekcja filmu „ Bóg nie umarł”**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 Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie**PROWADZĄCY** |
| **23.05.2023r.****WTOREK****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00**Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa, herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć**14:00 – 15:00**Warsztaty z ArteterapiiRecyklingWykonanie kwiatów z rolek od papieru**15:00 – 16:30**Zajęcia ruchowe w ramach rehabilitacji z wykorzystaniem kijków nordic walking.**16:30 – 17:00**Podsumowanie zajęć, uprzątniecie sali oraz kuchni, podziękowanie za w zajęciach, pożegnanie**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** |
| **25.05.2023r.****CZWARTE****DATA PRZEPROWADZENIA ZAJĘĆ** | **13:00 – 14:00**Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć**14:00 – 15:00**Zajęcia z ArteterapiiWykonanie broszki z materiału.**15:00 – 16:30**Ćwiczenia ogólnousprawniające kończyn górnych i dolnych, ćwiczenia oddechowe.**16:30 – 17:00**Podsumowanie zajęć, uprzątnięcie Sali oraz kuchni, podziękowanie za udział w zajęciach, pożegnanie**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** |
| **30.05.2023r.****WTOREK** | **13:00 – 14:00**Wspólne rozmowy, poczęstunek: kawa. Herbata, przekąski, woda, napoje, omówienie dalszego przebiegu zajęć**14:00 – 16:00** .Zajęcia z arteterapiiDzień dziecka z senioramiodgrywanie scenek do bajki p.t. „Czerwony kapturek”**15:00 – 16:30**  Zajęcia kulinarneGrilowanie**16:30 – 17:00** Podsumowanie zajęć, uprzątnięcie sali, podziękowanie za udział w zajęciach. | 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 |

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: