**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 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** |
| **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 kulinarne  Pieczenie naleśników  Wspólna 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 Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta 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 Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta 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 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  **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 Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta 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 Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta 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 Arteterapii  Recykling  Wykonanie 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 Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta 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 Arteterapii  Wykonanie 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 Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta Gajewska – Pracownik GOPS w Nowym Duninowie  Danuta 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 arteterapii  Dzień dziecka z seniorami  odgrywanie scenek do bajki p.t. „Czerwony kapturek”  **15:00 – 16:30**  Zajęcia kulinarne  Grilowanie  **16:30 – 17:00**  Podsumowanie zajęć, uprzątnięcie sali, podziękowanie za udział w zajęciach. | 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: