

| KLUB SPOŁECZNOŚCIOWEGO UL. GŁOGOWSKA 23 02-05.05.23                      |                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                                                    |               |                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PONIEDZIAŁEK                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           | WTOREK        |                                                                                                                                                                             | ŚRODA         |                                                                                                                                    | CZWARTEK      |                                                                                                                                                                                             | PIĄTEK      |                                                                                                                                                         |
| 13.00                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                           | 13.00         |                                                                                                                                                                             | 13.00         |                                                                                                                                    | 13.00         | zbiórka, rozmowy indywidualne                                                                                                                                                               | 13.00       | zbiórka, rozmowy indywidualne                                                                                                                           |
| 13.30-16.00                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           | 13.30-16.00   |                                                                                                                                                                             | 13.30-16.00   |                                                                                                                                    | 13.30-16.00   | 1. Ergoterapia : zajęcia z wykorzystaniem piasku kinetycznego i płyt sensorycznych 2. Zajęcia z elementami terapii walidacyjnej, środowiskowej i reminiscencyjnej : Jak spędziliśmy małąwke | 13.30-16.00 | 1. Zajęcia muzyczno - taneczne z wykorzystaniem muzyki ludowej i biesiadnej                                                                             |
| HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SPOŁECZNOŚCIOWEGO UL. GŁOGOWSKA 23 08-12.05.2023 |                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                                                    |               |                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                         |
| PONIEDZIAŁEK                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           | WTOREK        |                                                                                                                                                                             | ŚRODA         |                                                                                                                                    | CZWARTEK      |                                                                                                                                                                                             | PIĄTEK      |                                                                                                                                                         |
| 13.00                                                                    | zbiórka, rozmowy indywidualne                                                                                                                                                                                                             | 13.00         | zbiórka, rozmowy indywidualne                                                                                                                                               | 13.00         | zbiórka, rozmowy indywidualne                                                                                                      | 13.00         | zbiórka, rozmowy indywidualne                                                                                                                                                               | 13.00       | zbiórka, rozmowy indywidualne                                                                                                                           |
| 13.30-16.00                                                              | 1. Obchody zakończenia II wojny światowej w Europie 2. Biblioterapia : wspominamy nasze ulubione książki z dzieciństwa, które wypożyczyliśmy z biblioteki (Dzień bibliotekarza)                                                           | 13.30-16.00   | 1. Dzień powstania Unii Europejskiej 2. Zajęcia ruchowe i oddechowe - Yoga dla seniorów                                                                                     | 13.30-16.00   | 1. Zajęcia kulinarne : Grill na zdrowie - jak zdrowo grillować?                                                                    | 13.30-16.00   | 1. Zajęcia edukacyjne pt "Z ekologią za pan brat" 2. Gry i zabawy zręcznościowe                                                                                                             | 13.30-16.00 | 1. Ćwiczenia i gry pamięciowo - sensoryczne - memo dotykowe, układanka parkietowa 3D 2. Muzykoterapia relaksacyjna, ćwiczenia oddechowe                 |
| HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SPOŁECZNOŚCIOWEGO UL. GŁOGOWSKA 23 15-19.05.23   |                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                                                    |               |                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                         |
| PONIEDZIAŁEK                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           | WTOREK        |                                                                                                                                                                             | ŚRODA         |                                                                                                                                    | CZWARTEK      |                                                                                                                                                                                             | PIĄTEK      |                                                                                                                                                         |
| 13.00                                                                    | zbiórka, rozmowy indywidualne                                                                                                                                                                                                             | 13.00         | zbiórka, rozmowy indywidualne                                                                                                                                               | 13.00         | zbiórka, rozmowy indywidualne                                                                                                      | 13.00         | zbiórka, rozmowy indywidualne                                                                                                                                                               | 13.00       | zbiórka, rozmowy indywidualne                                                                                                                           |
| 09:00 - 12:00                                                            | 1. Zajęcia edukacyjne z elementami arteterapii i ergoterapii - Dzień polskiej muzyki i plastyki - promowanie polskiej sztuki 2. Gry i zabawy ruchowe: z wykorzystaniem balonów, chust, pitek sensorycznych, ćwiczenia na minisiłowni DDPS | 09:00 - 12:00 | 1. Zajęcia ruchowe - zestaw ćwiczeń poprawiających koordynację ruchową 2. Kącik kosmetyczny - przepisy na domowe kosmetyki (materiały do wykorzystania w domu)              | 09:00 - 12:00 | 1. Zajęcia kulinarne "Dzień pieczenia - pieczemy gofry i ciasteczka" 2. Muzykoterapia relaksacyjna , ćwiczenia oddechowe           | 09:00 - 12:00 | 1. Trening autogeny Schultza 1. Zajęcia edukacyjne : Dzień Muzeów - najsłynniejsze muzea w Europie                                                                                          | 09:00       | 1. Zajęcia edukacyjne : Dzień bez samochodu - promujemy zdrowy styl życia 2. Zajęcia ruchowe - stretching dla seniorów                                  |
| HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SPOŁECZNOŚCIOWEGO UL. GŁOGOWSKA 23 22-26.05.2023 |                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                                                    |               |                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                         |
| PONIEDZIAŁEK                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           | WTOREK        |                                                                                                                                                                             | ŚRODA         |                                                                                                                                    | CZWARTEK      |                                                                                                                                                                                             | PIĄTEK      |                                                                                                                                                         |
| 13.00                                                                    | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                 | 13.00         | śniadanie                                                                                                                                                                   | 13.00         | śniadanie                                                                                                                          | 13.00         | śniadanie                                                                                                                                                                                   | 13.00       | śniadanie                                                                                                                                               |
| 13.30-16.00                                                              | 1. Zajęcia integracyjne - Dzień praw zwierząt - instytucje działające na rzecz ochrony zwierząt; opowiadamy o swoich pupilach 2. Arteterapia i ergoterapia - rysujemy obrazy na płytach sensorach                                         | 13.30-16.00   | 1. Zajęcia w ogrodzie z elementami horti i aromaterapii - sadzimy zioła                                                                                                     | 13.30-16.00   | 1). Zajęcia muzyczno - taneczne z wykorzystaniem muzyki ludowej i biesiadnej                                                       | 13.30-16.00   | 1. Mindfulness - trening uważności 2. "Siłownia pamięci" - ćwiczenia stymulujące pamięć                                                                                                     | 13.30-16.00 | 1 ) Zajęcia edukacyjne: Akademia umysłu - rozwiązywanie zagadek logicznych (z wykorzystaniem przygotowanych wcześniej kart pracy) 2) Obchody Dnia Matki |
| HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SPOŁECZNOŚCIOWEGO UL. GŁOGOWSKA 2 29-31.05.2023  |                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                             |               |                                                                                                                                    |               |                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                         |
| PONIEDZIAŁEK                                                             |                                                                                                                                                                                                                                           | WTOREK        |                                                                                                                                                                             | ŚRODA         |                                                                                                                                    |               |                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                         |
| 13.00                                                                    | śniadanie                                                                                                                                                                                                                                 | 13.00         | śniadanie                                                                                                                                                                   | 13.00         | śniadanie                                                                                                                          |               |                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                         |
| 13.30-16.00                                                              | 1. Zajęcia integracyjne : Kabareton - nasze ulubione kabarety i skecze                                                                                                                                                                    | 13.30-16.00   | 1. Zajęcia edukacyjne - prozdrowotne - obchody dnia bez tytoniu 2. Zajęcia ruchowe z wykorzystaniem chusty animacyjnej i pitek oraz balonów i ćwiczenia na minisiłowni DDPS | 13.30-16.00   | 1. Zajęcia ruchowe - stretching dla seniorów, ćwiczenia oddechowe i rozluźniające 2. Grillowanie i biesiadowanie w ogrodzie DDPS 2 |               |                                                                                                                                                                                             |             |                                                                                                                                                         |