

HARMONOGRAM ZAJĘĆ POPOŁUDNIOWEGO KLUBU SPOŁECZNOŚCIOWEGO NA MIESIĄC GRUDZIEŃ

Szczegółowe informacje dotyczące prowadzonych zajęć można uzyskać pod numerem telefonu
32 250-15-34 lub w siedzibie Klubu przy ul. Gliwickiej 74a.

01 - 03.12.2021											
ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK		CZWARTEK		PIĄTEK			
13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:30	Gry zespołowe: (kalambury, konkurs krzyżówkowy)	13:30	Zajęcia plastyczne - kontynuowanie tworzenia ozdób świątecznych.	13:30	Zajęcia ruchowe - rozciąganie obręczy barkowej. Trening umysłu - ćwiczenia usprawniające pamięć.
13:30		13:30		13:30		13:30		13:30		13:30	
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00		16:00	
06 - 10.12.2021											
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK			
13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.		
13:30	Wizyta eksperta, kosmetyczka M. Karlik - pielęgnacja skóry dojrzałej w zimie.	13:30	Zajęcia manualne - ozdoby z szyszek.	13:30	Zajęcia manualne - kontynuowanie tworzenia ozdób świątecznych.	13:30	Wyjście do Biblioteki ul. Chrobrego 25, "Magiczny czas Świąt" - tradycje świąteczne.	13:30	Zajęcia ruchowe - ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa. Ćwiczenia usprawniające pamięć.		
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00			
13 - 17.12.2021											
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK			
13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.		
13:30	Ćwiczenia usprawniające pamięć - rysunek z pamięci.	13:30	Zajęcia ruchowe z woreczkami sensorycznym. Społeczność - zagadki detektywistyczne.	13:30	Wyjście do Biblioteki Nr14 - uroczystość świąteczna z poczęstunkiem.	13:30	Wizyta eksperta - I.Paszowska- różne formy relaksacji (gongi tybetanskie).	13:30	Wirtualna wycieczka: Krakowski Rynek w iluminacjach świątecznych.		
16:00		16:00		16:00		16:00		16:00			
20 - 24.12.2021											
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK			
13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	DZIEŃ WOLNY			
13:30	Zajęcia manualne - tworzenie ozdób choinkowych.	13:30	Relaksacja przy muzyce. Ćwiczenia usprawniające pamięć - rysunek z pamięci.	13:30	Zajęcia ruchowe - wzmocnienie stawów. Trening koncentracji i uwagi -gra "dyrygent".	13:30	Poczęstunek wigilijny.				
16:00		16:00		16:00		16:00					
27 - 31.12.2021											
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK			
13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	08:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.		
13:30	Zajęcia ruchowe. Sposoby relaksacji przy muzyce.	13:30	Trening pamięci: łamiągówki, sudoku.	13:30	Zajęcia manualne - ozdoby sylwestrowe.	13:30	Quiz wiedzy o historii Katowic.	08:30	Muzykoterapia - quiz- Muzyka naszej młodości.		
16:00		16:00		16:00		16:00		12:00			

Harmonogram zajęć może ulec zmianie ze względu na warunki pogodowe i inne czynniki.