

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ POPOŁUDNIOWEGO KLUBU SPOŁECZNOŚCIOWEGO NA MIESIĄC GRUDZIEŃ

Szczegółowe informacje dotyczące prowadzonych zajęć można uzyskać pod numerem telefonu  
32 254-06-93 lub w siedzibie Klubu przy ul. Tysiąclecia 45.

01-03.12.2021									
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.				
13:30 16:00	Wizyta eksperta - kosmetyczka M.Karlik - zabiegi pielęgnacyjne w okresie zimowym.	13:30 16:00	Zajęcia plastyczne - kontynuowanie tworzenia ozdób świątecznych.	13:30 16:00	Zajęcia ruchowe - rozciąganie obręczy barkowej. Trening umysłu - ćwiczenia usprawniające pamięć.				
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 16:00	Zajęcia ruchowe. Gry zespołowe: (kalambury, konkurs krzyżówkowy).	13:30 16:00	Zajęcia manualne - ozdoby z szyszek.	13:30 16:00	Wizyta eksperta - I.Paszowska- różne formy relaksacji (gongi tybetanskie).	13:30 16:00	Wyjście do Biblioteki ul. Chrobrego 25, "Magiczny czas Świąt" - tradycje świąteczne.	13:30 16:00	Zajęcia ruchowe - ćwiczenia wzmacniające mięśnie kręgosłupa. Ćwiczenia usprawniające pamięć.
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 16:00	Wizyta esperta - ratownictwo medyczne - prelekcja z zakresu kynologii ratowniczej z pokazem.	13:30 16:00	Zajęcia ruchowe z woreczkami sensorycznym. Zagadki detektywistyczne.	13:30 16:00	Wyjście do Biblioteki Nr 14 - uroczystość świąteczna z poczęstunkiem	13:30 16:00	Zajęcia manualne - ozdabianie szklanych pojemników sznurkiem.	13:30 16:00	Wirtualna wycieczka: Krakowski Rynek w iluminacjach świątecznych.
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.	<b>DZIEŃ WOLNY</b>	
13:30 16:00	Zajęcia manualne - tworzenie ozdób choinkowych.	13:30 16:00	Relaksacja przy muzyce. Ćwiczenia usprawniające pamięć - rysunek z pamięci.	13:30 16:00	Zajęcia ruchowe - wzmocnienie stawów. Trening koncentracji i uwagi -gra "dyrygent".	13:30 16:00	Poczęstunek wigilijny.		
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 16:00	Zajęcia ruchowe . Sposoby relaksacji przy muzyce.	13:30 16:00	Trening pamięci: łamigłówki, sudoku.	13:30 16:00	Zajęcia manualne - ozdoby sylwestrowe.	13:30 16:00	Quiz wiedzy o historii Katowic.	08:30 12:00	Muzykoterapia - quiz- Muzyka naszej młodości.

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