

HARMONOGRAM ZAJĘĆ POPOŁUDNIOWEGO KLUBU SPOŁECZNOŚCIOWEGO NA MIESIĄC WRZESIEŃ

Szczegółowe informacje dotyczące prowadzonych zajęć można uzyskać pod numerem telefonu
32 202-87-27 lub w siedzibie Klubu przy ul. Głogowskiej 23.

01-02.09.2022					
CZWARTEK		PIĄTEK			
13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.		
13:30 16:00	Akademia umysłu - rozwiązywanie zagadek, ćwiczenia na spostrzegawczość, uwagę i koncentrację (materiały do wykorzystania w domu). Zajęcia ruchowe- ćwiczenia na minisilowni DDPS.	13:30 16:00	Zajęcia integracyjne: "A mnie jest szkoda lata..." - wspominamy minione wakacje. Ćwiczenia logopedyczne i zabawy artykulacyjne (ćwiczenia narządu mowy zapobiegające afazji). Trening uważności - Mindfulness.		
05-09.2022					
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.
13:30 16:00	Zajęcia muzyczne - Przeboje z dawnych lat (z wykorzystaniem kanału You Tube). Arteterapia: malujemy obrazy na szkle i ceramice.	13:30 16:00	Ludoterapia - nasze ulubione gry planszowe. Yoga dla seniorów.	13:30 16:00	Zajęcia ruchowe: Popołudnie z gimnastyką - stretching dla seniorów. Siłownia pamięci: ćwiczenia na spostrzegawczość, uwagę i koncentrację (+materiały do ćwiczeń w domu).
		13:30 16:00			13:30 16:00
					Trening relaksacji metodą Jacobsona. Akademia umysłu - rozwiązywanie zagadek logicznych i krzyżówek.
12-16.09.2022					
PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	14:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	16:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.
13:30 16:00	Zajęcia edukacyjne: Porady dotyczące uprawy roślin doniczkowych oraz sposobu dekoracji wnętrza roślinami doniczkowymi. Sposoby i style wystroju wnętrza. Arteterapia: "Kwiatowe szaleństwo" - wykonujemy kwiaty oraz inne ozdoby z tekturowych rolek po papierze toaletowym i kuchennym.	13:30 16:00	Zajęcia edukacyjne: "Triki z matematyki" - przypomnienie sposobów na szybkie rozwiązywanie zadań i szybkie liczenie. Pilates dla seniorów.	13:30 16:00	Zajęcia kulinarne: przygotowujemy grilla na pożegnanie lata. Zajęcia ruchowe - yoga dla seniorów, ćwiczenia na minisilowni DDPS.
		13:30 16:00	Zajęcia ruchowe: stretching dla seniorów. Zajęcia integracyjne: Quizy - "Prawda czy fałsz", "5 sekund".		13:30 16:00
					Siłownia Pamięci: ćwiczenia rozwijające i stymulujące pamięć. Yoga dla seniorów.
19-23.09.2022					
PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	14:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	16:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.
13:30 16:00	Akademia umysłu: rozwiązujemy zagadki logiczne na czas (z wykorzystaniem wcześniej przygotowanych materiałów). Zajęcia ruchowe: ćwiczenia profilaktyczne na kregosłup dla seniorów, ćwiczenia poprawiające koordynację ruchową.	13:30 16:01	Zajęcia muzyczno - taneczne z wykorzystaniem przebojów lat 60-tych i 70-tych (z wykorzystaniem kanału You Tube. Muzykoterapia: relaksacja metodą Jacobsona.	13:30 16:03	Siłownia Pamięci : ćwiczenia rozwijające i stymulujące pamięć. Yoga dla seniorów.
		13:30 16:01			13:30 16:00
					Ergoterapia i hortiterapia: sadzenie roślin w ogrodzie DDPS.
26-30.09.2022					
PONIEDZIAŁEK		WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	14:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	16:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.
13:30 16:00	Arteterapia: wykonujemy ozdobne pudełka dowolną techniką. Zajęcia ruchowe i ćwiczenia na minisilowni DDPS.	13:30 16:00	Siłownia pamięci: ćwiczenia dot. funkcji wzrokowo - przestrzennych, ćwiczenia stymulujące pamięć. Gry zręcznościowe i ćwiczenia na minisilowni DDPS.	13:30 16:03	Zajęcia integracyjno - edukacyjne: kilka porad dla majsterkowiczów i nie tylko. Zajęcia pt "Zrób to sam, nie wyrzucaj i daj drugie życie". Jak wykorzystać stare i niepotrzebne rzeczy (z wykorzystaniem kanału You Tube oraz pomysłów uczestników).
		13:30 16:00			13:30 16:00
					Zajęcia ruchowe- pilates dla seniorów, ćwiczenia na minisilowni DDPS. Akademia umysłu - rozwiązywanie zagadek matematycznych, ćwiczenia na spostrzegawczość, uwagę i koncentrację.

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