

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ POPOŁUDNIOWEGO KLUBU SPOŁECZNOŚCIOWEGO NA MIESIĄC SIERPIEŃ

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

01-05.08.2022									
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.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.
13:30 16:00	Zajęcia ruchowe - joga dla seniora.	13:30 16:00	Zajęcia z psychologiem - prelekcja na temat asertywności.	13:30 16:00	Spacer do parku WPKiW - zwiedzanie Ogrodu Japońskiego.	13:30 16:00	Zajęcia usprawniające pamięć - konkurs krzyżówkowy, wykreślanki.	13:30 16:00	Zajęcia ruchowe - ćwiczenia z taśmami. Zagadki logiczne.
08-12.08.2022									
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.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.
13:30 16:00	Zajęcia plastyczne - obrazy metodą pouringu.	13:30 16:00	Akademia umysłu - ćwiczenia poprawiające kreatywność myślenia.	13:30 16:00	Zajęcia ruchowe z woreczkami sensorycznymi. Spacer nad staw - zbieranie materiałów do zajęć.	13:30 16:00	Zajęcia manualne - kompozycje roślinne na glince.	13:30 16:00	Ćwiczenia usprawniające pamięć
15-19.08.2022									
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		CZWARTEK		PIĄTEK	
13:00	<b>Dzień wolny</b>	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		13:30 16:00	Zajęcia plastyczne - malowanie farbami akrylowymi.	13:30 16:00	Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację.	13:30 16:00	Zajęcia plastyczne - malowanie farbami akrylowymi.	13:30 16:00	Zajęcia kulinarne- koktajle ze świeżych owoców.
22-26.08.2022									
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.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.
13:30 16:00	Kalambury zabawa integracyjna.	13:30 16:00	Zajęcia manualne - ozdoby z brzozy i kamieni.	13:30 16:00	Wyjście do biblioteki ul. Gliwicka, prelekcja n/t tworzenia papieru czerpanego.	13:30 16:00	Ćwiczenia usprawniające pamięć i koncentrację.	13:30 16:00	Zajęcia plastyczne - ozdabianie metodą decoupage.
29-31.08.2022									
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA					
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	Wspólne oglądanie filmów geograficznych. Quiz	13:30 16:00	Wyjście na spacer do ogrodu przy bibliotece Filia Nr 14.	13:30 16:00	Zajęcia ruchowe - joga dla seniora.				

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