

HARMONOGRAM ZAJĘĆ POPOŁUDNIOWEGO KLUBU SPOŁECZNOŚCIOWEGO NA MIESIĄC SIERPIEŃ

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

01-05.08.2022							
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		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.
13:30 16:00	Ergoterapia: rozsadzamy i przesadzamy kwiaty doniczkowe w Ośrodku. Zajęcia plastyczne: kolorowanki i wyklejanki przestrzenne: lato i jego dary.	13:30 16:00	Zajęcia integracyjne: "Sto pytań do..." - zabawa polegająca na zadawaniu pytań tematycznych uczestnikom (związanych z porą roku). Trening uważności - mindfulness.	13:30 16:00	Nasze ulubione gry towarzyskie. Muzykoterapia: Największe przeboje muzyki filmowej; "Zgadnij z jakiego filmu to melodia".	13:30 16:00	Zajęcia edukacyjne: Jak dbać o swoje bezpieczeństwo (materiały do wykorzystania w domu). Ćwiczenia logopedyczne i zabawy artykulacyjne: zabawy z utworami literackimi zawierającymi wyrazy dźwiękonaśladowcze.
08-12.08.2022							
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		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.
13:30 16:00	Zajęcia muzyczne: Przeboje z dawnych lat (z wykorzystaniem kanału You Tube). Arteterapia: wycinanki - wycinamy serwetki z papieru.	13:30 16:00	Zajęcia edukacyjne: Siłownia pamięci - ćwiczenia poprawiające i stymulujące pamięć. Zajęcia ruchowe - stretching dla seniorów, ćwiczenia oddechowe.	13:30 16:00	Kto pierwszy ten lepszy - rozwiążemy krzyżówki na czas. Trening uważności - Mindfulness.	13:30 16:00	Zajęcia kulinarne: jadalne kwiaty - gatunki, gdzie występują, gdzie kupujemy - przepisy na letnie potrawy z jadalnymi kwiatami (z wykorzystaniem kanału You Tube, materiały i przepisy do wykorzystania w domu). Zajęcia ruchowe : ćwiczenia rozciągające i rozluźniające, ćwiczenia na minisiłowni DDPS.
13:30 16:00		13:30 16:00		13:30 16:00		13:30 16:00	Zajęcia edukacyjne: Bezpieczeństwo w sieci (materiały do wykorzystania w domu). Trening autogenny Schultza.
15-19.08.2022							
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		PIĄTEK	
13:00	 Dzień wolny 	14:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	15:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	16:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.
13:30 16:00		13:30 16:00	Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem chusty animacyjnej i pilek sensorycznych. Trening uważności - Mindfulness. Zajęcia plastyczne - kolorowanki i rysunki o tematyce letniej.	13:30 16:00	Trening relaksacji Jacobsona (z wykorzystaniem muzyki relaksacyjnej). Zajęcia edukacyjne: Akademia umysłu - ćwiczenia z zakresu funkcji mowy (zapobieganie afazji mowy). Ćwiczenia logopedyczne i zabawy artykulacyjne, zabawy z wyrazami dźwiękonaśladowczymi.	13:30 16:00	Zajęcia kulinarne: Układamy na talerzach obrazy z owoców. Muzykoterapia relaksacyjna (z wykorzystaniem kanału You Tube. Zajęcia ruchowe - ćwiczenia na minisiłowni DDPS.
13:30 16:00		13:30 16:00		13:30 16:00		13:30 16:00	Trening autogenny Schultza. Zajęcia edukacyjne: Jak posługiwać się Facebookiem.
22-26.08.2022							
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		PIĄTEK	
13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	14:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	15:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	16:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.
13:30 16:00	Zajęcia integracyjne - wspominamy ulubione zabawy podczas lata. Trening uważności - Mindfulness. Arteterapia i ergoterapia - robimy maskotki z włóczki.	13:30 16:00	Trening autogenny Schultza. Zajęcia ruchowe - stretching i ćwiczenia oddechowe. Akademia umysłu - rozwiązywanie zagadek logicznych (z wykorzystaniem przygotowanych wcześniej kart pracy).	13:30 16:00	Ergoterapia - zajęcia z wykorzystaniem piasku kinetycznego i kwarcowego. Zajęcia muzyczno - taneczne z wykorzystaniem muzyki ludowej i biesiadnej. Trening relaksacji metodą Jacobsona.	13:30 16:00	Zajęcia kulinarne: Wartości odżywcze różnych rodzajów orzechów oraz ich zastosowanie w gastronomii (materiały i przepisy do wykorzystania w domu). Zajęcia ruchowe - yoga dla seniorów.
13:30 16:00		13:30 16:00		13:30 16:00		13:30 16:00	Zajęcia edukacyjne: Akademia umysłu - rozwiązywanie zagadek logicznych (z wykorzystaniem przygotowanych wcześniej materiałów i kanału You Tube). Trening relaksacji - trening autogenny Schultza.
29-31.08.2022							
PONIEDZIAŁEK		WTOREK		ŚRODA		PIĄTEK	
13:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	14:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.	15:00	Zbiórka. Czas wolny. Rozmowy indywidualne. Poczęstunek.		
13:30 16:00	Trening uważności - mindfulness. Arteterapia - Decoupage na kamieniach. Zajęcia ruchowe: Yoga dla seniorów.	13:30 16:00	Trening relaksacji metodą Jacobsona. Zajęcia edukacyjne: Siłownia pamięci - ćwiczenia poprawiające i stymulujące pamięć. Stretching dla seniorów: ćwiczenia rozluźniające, ćwiczenia wspomagające koordynację ruchową.	13:30 16:00	Gry i zabawy ruchowe z wykorzystaniem chusty animacyjnej i pilek sensorycznych. Trening autogenny Schultza. Zajęcia plastyczne - kolorowanki i rysunki o tematyce letniej.		

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