

**PLANOWANY ROZKŁAD ZAJĘĆ W KLUBIE SENIORA W OKRESIE OD 01.08.2023 r. DO 31.12.2023 r.**

**Klub czynny od godz. 9:00-13:00. Zajęcia w każdy czwartek w godz. 10:00-12:00**

MIESIĄC	DATA				
<b>SIERPIEŃ</b>	<b>03.08.2023</b>	<b>10.08.2023</b>	<b>17.08.2023</b>	<b>24.08.2023</b>	<b>31.08.2023</b>
<b>TEMAT ZAJĘĆ</b>	Zajęcia „Wspomnień czar” (zdjęcia, pamiątki, historie) oraz gry i zabawy.	„Wyspa marzeń”- zajęcia plastyczne.	„Moje ciekawe podróże”.	Prelekcja „Wzmacnianie poczucie wartości”	Zajęcia „rękodzielnicze” – przy wsparciu pracownika MGOK
MIESIĄC	DATA				
<b>WRZESIEŃ</b>	<b>07.09.2023</b>	<b>14.09.2023</b>	<b>21.03.2023</b>	<b>28.09.2023</b>	
<b>TEMAT ZAJĘĆ</b>	Warsztat „Gospodarowanie budżetem domowym”- gdzie i jak można taniej? (stacjonarnie i on line)	Gry zabawy zręcznościowe	Pogadanka „Asertywnie bez lęku”- warsztat wzmacniający kompetencje interpersonalne	Zajęcia „rękodzielnicze”- przy wsparciu pracownika MGOK	
MIESIĄC	DATA				
<b>PAŹDZIERNIK</b>	<b>05.10.2023</b>	<b>12.10.2023</b>	<b>19.10.2023</b>	<b>26.10.2023</b>	
<b>TEMAT ZAJĘĆ</b>	Zajęcia z zaproszonym gościem nt. edukacji zdrowotnej (pielęgniarka/lekarz)	Zajęcia plastyczne- Kolaż z gazet „Co lubię, co potrafię, czego pragnę?”	Muzykoterapia- „Zgadnij z jakiego to filmu?”- spotkanie przy muzyce	Zajęcia „rękodzielnicze” – przy wsparciu pracownika MGOK	
MIESIĄC	DATA				
<b>LISTOPAD</b>	<b>02.11.2023</b>	<b>09.11.2023</b>	<b>16.11.2023</b>	<b>23.11.2023</b>	<b>30.11.2023</b>
<b>TEMAT ZAJĘĆ</b>	Zajęcia plastyczne „Drzewo genealogiczne” –( przodkowie i obecna rodzina) .	Warsztat wzmacniający umiejętności społeczne „Aktywne słuchanie - bariery w komunikacji”	„ Jak żyć długo i szczęśliwie?”- (ruch i pogodne usposobienie, leki w starszym wieku, higiena psychiczna)- pogadanka	Zajęcia „rękodzielnicze” – przy wsparciu pracownika MGOK	ZABAWA ANDRZEJKOWA – (zmiana godziny spotkania 16-20 )
MIESIĄC	DATA				
<b>GRUDZIEŃ</b>	<b>07.12.2023</b>	<b>14.12.2023</b>	<b>21.12.2023</b>		
<b>TEMAT ZAJĘĆ</b>	Warsztat- „Stres – cichy zabójca – jak sobie z nim radzić?”	Zajęcia rękodzielnicze - przy wsparciu pracownika MGOK dekoracje świąteczne.	„Spotkanie wigilijne przy opłatku”.		

DODATKOWO- RAZ W MIESIĄCU PO USTALENIU DATY ZAJĘĆ - „PRZYGODA Z KSIĄŻKĄ” W BIBLIOTECE

