

**Klub
Seniora
Pruchna**

Miejsce
spotkań:

światlica/
lokal KGW
Pruchna, ul.
Główna 52

02.08.21 poniedziałek 08⁰⁰ - 13⁰⁰ - zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Alicję Przemyk:

1. Koralikowe szaleństwo – wykonywanie ozdób i biżuterii z taśm, koronek i koralików.
2. Śpiew lekiem na wszystko – Śpiewamy wspólnie ulubione piosenki.
3. Praca z drewnem – dekorowanie elementów drewnianych przy użyciu kleju na gorąco, majsterkowanie.

04.08.21 środa 08⁰⁰ - 13⁰⁰ - prowadzenie spotkania przez opiekuna (tematyczne spotkania przy kawie, wspólne gry planszowe), **10⁰⁰ - 12⁰⁰** spotkanie z **Amatorskim Klubem Filmowym „KLAPS” Chybie**

09.08.21 poniedziałek 08⁰⁰ -12⁰⁰ - Zajęcia komputerowe – prowadzący Tomasz Mrozek

11.08.21 środa 08⁰⁰ - 13⁰⁰ zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Alicję Przemyk:

1. Polisensoryczne doświadczenie sztuki – integracja grupowa podczas pracy na dużych formatach. Praca z akrylem za pomocą różnych części ciała
2. Powtarzanie ciągu słów – Ćwiczenie pamięci – Każdy z uczestników powtarza słowa wypowiedziane przez swoich poprzedników, dodając własne słowo.
3. Warsztaty pasji i twórczości- prezentowanie swoich talentów i zainteresowań.

16.08.21 poniedziałek 08⁰⁰ - 13⁰⁰ - zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Alicję Przemyk:

1. Spotkanie z Panią Podolog – Prelekcja, wykład prowadzony przez Panią Podolog, która ma na celu wyjaśnić, jakie występują choroby stóp oraz jak sobie z nimi radzić. Dla wszystkich uczestników próbki kremów oraz konkurs (do wygrania zabieg w gabinecie).
2. Zapamiętywanie układu przedmiotów – układamy na stole różnego rodzaju przedmioty, następnie trzeba zapamiętać ich układ. Trzeba zapamiętać, co uległo zmianie. Ćwiczymy pamięć, koncentrację i selektywność uwagi.
3. Dyskusja na temat odczuć, towarzyszących emocji, przeżyć, wspomnień, skojarzeń. Towarzyszy nam muzyka i wspólny śpiew.

18.08.21 środa 08⁰⁰- 11⁰⁰ zajęcia prowadzone przez psychologa – prowadzący Szczepan Spis

18.08.21 środa 11⁰⁰- 13⁰⁰ zajęcia aktywizacji fizycznej - prowadząca Marcelina Barchańska

23.08.21 poniedziałek 09⁰⁰-11⁰⁰ zajęcia aktywizacji fizycznej - prowadząca Marcelina Barchańska

25.08.21 środa 08⁰⁰ – 13⁰⁰ zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Alicję Przemyk:

1. Świat nitką malowany – maczanie nici lub wełny w farbie (czyste końcówki wystają poza kartkę), układanie wzoru na jednej połowie kartki, założenie kartki i wyciąganie nici lub wełny- dorysowanie dowolnych elementów farbami lub kredkami
2. Układamy puzzle – rozwijamy wyobraźnię przestrzenną, ćwiczymy pamięć oraz zdolności manualne
3. Antystresowe kolorowanki – wyciszamy się, polepszamy nastrój oraz pamięć (każdy dostaje gotową kolorowankę i kredki).

Klub Seniora Drogomyśl Miejsce spotkań: Sołtysówka Drogomyśl, ul. Poczтовая 3	03.08.21 wtorek 08⁰⁰ - 13⁰⁰ zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Alicję Przemyk: 1. Koralikowe szaleństwo – wykonywanie ozdób i biżuterii z taśm, koronek i koralików. 2. Śpiew lekiem na wszystko – Śpiewamy wspólnie ulubione piosenki. 3. Praca z drewnem – dekorowanie elementów drewnianych przy użyciu kleju na gorąco, majsterkowanie
	05.08.2021 r. czwartek 08⁰⁰-13⁰⁰ - prowadzenie spotkania przez opiekuna - Piknik w plenerze
	12.08.21 czwartek 08⁰⁰-13⁰⁰ - zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Alicję Przemyk: Polisensoryczne doświadczenie sztuki – integracja grupowa podczas pracy na dużych formatach. Praca z akrylem za pomocą różnych części ciała 1. Powtarzanie ciągu słów – Ćwiczenie pamięci – Każdy z uczestników powtarza słowa wypowiedziane przez swoich poprzedników, dodając własne słowo. 2. Warsztaty pasji i twórczości- prezentowanie swoich talentów i zainteresowań.
	10.08.21 wtorek 08⁰⁰-12⁰⁰ - zajęcia komputerowe - prowadzący Tomasz Mrozek
	17.08.21 wtorek 08⁰⁰-13⁰⁰ zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Alicję Przemyk: 1. Spotkanie z Panią Podolog – Prelekcja, wykład prowadzony przez Panią Podolog, która ma na celu wyjaśnić, jakie występują choroby stóp oraz jak sobie z nimi radzić. Dla wszystkich uczestników próbki kremów oraz konkurs (do wygrania zabieg w gabinecie). 2. Zapamiętywanie układu przedmiotów – układamy na stole różnego rodzaju przedmioty, następnie trzeba zapamiętać ich układ. Trzeba zapamiętać, co uległo zmianie. Ćwiczymy pamięć, koncentrację i selektywność uwagi. 3. Dyskusja na temat odczuć, towarzyszących emocji, przeżyć, wspomnień, skojarzeń. Towarzyszy nam muzyka i wspólny śpiew.
	19.08.21 czwartek 08⁰⁰-11⁰⁰ zajęcia prowadzone przez psychologa – prowadzący Szczepan Spis
	19.08.21 czwartek 11⁰⁰-13⁰⁰ zajęcia aktywizacji fizycznej - prowadząca Marcelina Barchańska
	24.08.21 wtorek 09⁰⁰-11⁰⁰ zajęcia aktywizacji fizycznej - prowadząca Marcelina Barchańska
	26. 08.21 czwartek 08⁰⁰ - 13⁰⁰ - zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Alicję Przemyk: 1. Świat nitką malowany – maczanie nici lub wełny w farbie (czyste końcówki wystają poza kartkę), układanie wzoru na jednej połowie kartki, założenie kartki i wyciąganie nici lub wełny- dorysowanie dowolnych elementów farbami lub kredkami 2. Układamy puzzle – rozwijamy wyobraźnię przestrzenną, ćwiczymy pamięć oraz zdolności manualne 3. Antystresowe kolorowanki – wyciszamy się, polepszamy nastrój oraz pamięć (każdy dostaje gotową kolorowankę i kredki)

**Klub
Seniora
Strumień**

Miejsce
spotkań:

Miejsko-
Gminny
Ośrodek
Kultury
Strumień, ul.
Młyńska 14

02.08.21 poniedziałek 08⁰⁰-12⁰⁰ zajęcia komputerowe - prowadzący Tomasz Mrozek

04.08.21 środa 08⁰⁰ - 13⁰⁰ zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Paulinę Figura:

1. Koralikowe szaleństwo – wykonywanie ozdób i biżuterii z taśm, koronek i koralików.
2. Śpiew lekiem na wszystko – Śpiewamy wspólnie ulubione piosenki.
3. Polisensoryczne doświadczenie sztuki – integracja grupowa podczas pracy na dużych formatach. Praca z akrylem za pomocą różnych części ciała.

09.08.21 poniedziałek 08⁰⁰ - 13⁰⁰ zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Paulinę Figura:

1. spotkanie z Panią Podolog – Prelekcja, wykład prowadzony przez Panią Podolog, która ma na celu wyjaśnić, jakie występują choroby stóp oraz jak sobie z nimi radzić. Dla wszystkich uczestników próbki kremów oraz konkurs (do wygrania zabieg w gabinecie).
2. Powtarzanie ciągu słów – Ćwiczenie pamięci – Każdy z uczestników powtarza słowa wypowiedziane przez swoich poprzedników, dodając własne słowo.
3. Warsztaty pasji i twórczości- prezentowanie swoich talentów i zainteresowań.

11.08.21 środa 09⁰⁰-11⁰⁰ zajęcia aktywizacji fizycznej - prowadząca Marcelina Barchańska

16.08.21 poniedziałek 08⁰⁰ - 11⁰⁰ zajęcia prowadzone przez psychologa – prowadzący Szczepan Spis

18.08.21 środa 08⁰⁰ - 13⁰⁰ prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Paulinę Figura:

1. Praca z drewnem – dekorowanie elementów drewnianych przy użyciu kleju na gorąco, majsterkowanie.
2. Zapamiętywanie układu przedmiotów – układamy na stole różnego rodzaju przedmioty, następnie trzeba zapamiętać ich układ. Trzeba zapamiętać, co uległo zmianie. Ćwiczymy pamięć, koncentrację i selektywność uwagi.
3. Dyskusja na temat odczuć, towarzyszących emocji, przeżyć, wspomnień, skojarzeń. Towarzyszy nam muzyka i wspólny śpiew.

23.08.21 poniedziałek 08⁰⁰ - 13⁰⁰ - zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Paulinę

1. Świat nitką malowany – maczanie nici lub wełny w farbie (czyste końcówki wystają poza kartkę), układanie wzoru na jednej połowie kartki, założenie kartki i wyciąganie nici lub wełny- dorysowanie dowolnych elementów farbami lub kredkami
2. Układamy puzzle – rozwijamy wyobraźnię przestrzenną, ćwiczymy pamięć oraz zdolności manualne
3. Antystresowe kolorowanki – wyciszamy się, polepszamy nastrój oraz pamięć (każdy dostaje gotową kolorowankę i kredki)

25.08.21 środa 9⁰⁰-11⁰⁰ - zajęcia aktywizacji fizycznej - prowadząca Marcelina Barchańska

Klub Seniora Bąków Miejsce spotkań: Klub Sportowy „Zryw” Bąków, ul. Żniwna 10	03.08.21 wtorek 08⁰⁰ - 12⁰⁰ - zajęcia komputerowe - prowadzący Tomasz Mrożek
	05.08.21 czwartek 08⁰⁰ - 13⁰⁰ - zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Paulinę 1. Koralikowe szaleństwo – wykonywanie ozdób i biżuterii z taśm, koronek i koralików. 2. Śpiew lekiem na wszystko – Śpiewamy wspólnie ulubione piosenki. 4. Świat nitką malowany – maczanie nici lub wełny w farbie (czyste końcówki wystają poza kartkę), układanie wzoru na jednej połowie kartki, założenie kartki i wyciąganie nici lub wełny- dorysowanie dowolnych elementów farbami lub kredkami.
	10.08.21 wtorek 08⁰⁰- 13⁰⁰ - zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Paulinę 1. Polisensoryczne doświadczenie sztuki – integracja grupowa podczas pracy na dużych formatach. Praca z akrylem za pomocą różnych części ciała 2. Powtarzanie ciągu słów – Ćwiczenie pamięci – Każdy z uczestników powtarza słowa wypowiedziane przez swoich poprzedników, dodając własne słowo. 3. Warsztaty pasji i twórczości- prezentowanie swoich talentów i zainteresowań.
	12.08.21 czwartek 08⁰⁰ - 11⁰⁰ zajęcia prowadzone przez psychologa – prowadzący Szczepan Spis
	19.08.21 czwartek 08⁰⁰- 13⁰⁰ - zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Paulinę 1. Praca z drewnem – dekorowanie elementów drewnianych przy użyciu kleju na gorąco, majsterkowanie. 2. Zapamiętywanie układu przedmiotów – układamy na stole różnego rodzaju przedmioty, następnie trzeba zapamiętać ich układ. Trzeba zapamiętać, co uległo zmianie. Ćwiczymy pamięć, koncentrację i selektywność uwagi. 3. Dyskusja na temat odczuć, towarzyszących emocji, przeżyć, wspomnień, skojarzeń. Towarzyszy nam muzyka i wspólny śpiew.
	17.08.21 wtorek 09⁰⁰-11⁰⁰ zajęcia aktywizacji fizycznej - prowadząca Marcelina Barchańska
	24.08.21 wtorek 08⁰⁰- 13⁰⁰ - zajęcia prowadzone przez animatora P. Agnieszka Gorgól i opiekuna Klubu P. Paulinę 1. Układamy puzzle – rozwijamy wyobraźnię przestrzenną, ćwiczymy pamięć oraz zdolności manualne 2. Antystresowe kolorowanki – wyciszamy się, polepszamy nastrój oraz pamięć (każdy dostaje gotową kolorowanek i kredki). 3. Spotkanie z Panią Podolog – Prelekcja, wykład prowadzony przez Panią Podolog, która ma na celu wyjaśnić, jakie występują choroby stóp oraz jak sobie z nimi radzić. Dla wszystkich uczestników próbki kremów oraz konkurs (do wygrania zabieg w gabinecie).
	26.08.21 czwartek 08⁰⁰ - 10⁰⁰ - zajęcia aktywizacji fizycznej - prowadząca Marcelina Barchańska 10⁰⁰ - 12⁰⁰ - spotkanie z Klubem filmowym Klaps z Chybia , prowadzenie spotkania przez opiekuna

27.08.2021 spotkanie w MGOK w Strumieniu- wszyscy – poradnictwo prawne i dietetyczne – od godz. 9⁰⁰ – 11⁰⁰

11⁰⁰ – 13⁰⁰ program artystyczny przedstawiony przez MGOK

