

**RAMOWY PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
KLUBU „SENIOR+” W ŻŁOTOWIE - PAŹDZIERNIK 2021r.**

DATA	TEMATYKA ZAJĘĆ
05.10.2021r.	Zajęcia handmade – Krasnale. Zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu – Spacer po okolicy, zajęcia ze skakankami.
06.10.2021r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – Kalambury, Państwa i miasta, Bingo. Aktywny senior – Ćwiczenia rozciągające na matach.
07.10.2021r.	Zajęcia kreatywne – Przygotowania do kiermaszu bożonarodzeniowego - stroiki świąteczne. „Siłownia pamięci” - Znajdź różnicę, Wykreślanki, Rebusy, Sudoku.
12.10.2021r.	Zajęcia handmade – Krasnale c.d. Zajęcia ruchowe na świeżym powietrzu - spacer z kijkami nordic walking.
13.10.2021r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – 5 sekund, Orientuj się!, Moje prawe miejsce jest wolne..., Bezludna wyspa. Aktywny senior – Ćwiczenia gimnastyczne z szarfami przy muzyce.
14.10.2021r.	Zajęcia kreatywne – Stroiki świąteczne. „Siłownia pamięci” - łamigłówki matematyczne, ćwiczenia na koncentrację i spostrzegawczość.
19.10.2021r.	Zajęcia handmade – Choinki z materiału. Jesienny spacer w poszukiwaniu darów jesieni.
20.10.2021r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – Mistakos – Walka o stołki, Hexx, Dobble, Blokus. Aktywny senior – ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem piłek i taśm.
21.10.2021r.	Zajęcia kreatywne – Stroiki świąteczne. „Siłownia pamięci” - krzyżówki, zagadki tematyczne, zadania z elementami kodowania.
26.10.2021r.	Zajęcia handmade – Choinki z materiału c.d. Seans filmowy. Zajęcia psychoedukacyjne (12.30 -14.30) prowadząca -psycholog Katarzyna Piątek
27.10.2021r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – Mini turniej Bingo. Aktywny senior – ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem krzesła i kijków do nordic walking.
28.10.2021r.	Zajęcia kreatywne – Stroiki świąteczne. „Siłownia pamięci” - ćwiczenia poprawiające sprawność umysłową, krzyżówki, łamigłówki. „Spotkanie społeczności” - dyskusje, spostrzeżenia na podsumowanie dotychczasowych zajęć oraz poruszenie tematów zaproponowanych przez uczestników.

Sporządził:
Anna Ikier – opiekun Klubu

Zatwierdził:

K I E R O W N I K
KLUBU SENIOR+
Empel
Monika Empel

