Ośrodek Pomocy Społecznej
Gminy Lubawa
Fijewo 73, 14-260 Lubawa
tel. 89/645-54-35
(12)

Fijewo, 23.12.2022r.

RAMOWY PROGRAM DZIAŁALNOŚCI

KLUBU „SENIOR+" W ZŁOTOWIE - STYCZEŃ 2023r.

DATA	TEMATYKA ZAJĘĆ
3.01.2023r.	Zajęcia handmade – kalendarze na rok 2023r. Kuchnia Seniora – ciasteczka z jabłkami.
4.01.2023r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – Bingo, Enigma, Chińczyk, Warcaby. Aktywny Senior – ćwiczenia ogólnorozwojowe z wykorzystaniem krzeseł i kijków. Zajęcia sensoryczne – lepienie z masy porcelanowej.
5.01.2023r.	"Siłownia pamięci" - gra słowna - układanie wyrazów trzy -, cztero – i pięcioliterowych. Zajęcia kreatywne – Wydrapywanki.
10.01.2023r.	Zajęcia handmade – ramki do zdjęć. Kuchnia Seniora – domowa pizza.
11.01.2023r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – Kalambury, Państwa i miasta, Zgadnij kim jestem? Aktywny senior – ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce z wykorzystaniem piłek.
12.01.2023r.	"Siłownia pamięci" - krzyżówki, wykreślanki, ukryte obrazki, zagadki, rebusy. Zajęcia kreatywne – zawieszki z kolorowych koralików.
17.01.2023r.	Zajęcia handmade – zimowe dekoracje ze słoików. Kuchnia Seniora – kanapki z pastą z tuńczyka.
18.01.2023r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – Mistakos – walka o stołki, Dobble, Bingo, Sokole oko. Aktywny senior – ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe przy muzyce.
19.01.2023r.	"Siłownia pamięci" - krzyżówki, wykreślanki, ukryte obrazki, zagadki, rebusy. Zajęcia kreatywne – kolorowe mandale.
24.01.2023r.	Zajęcia handmade – śnieżne kule. Kuchnia Seniora – pierś z kurczaka z warzywami.
25.01.2023r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – Bingo obrazkowe, Kieszonkowy bystrzak, Halli Galli. Aktywny senior – spacer po najbliższej okolicy.
26.01.2023r.	"Siłownia pamięci" - Znajdź różnicę, Co tu nie pasuje?, zadania z elementami kodowania. Zajęcia kreatywne – prace z wykorzystaniem techniki quillingu.

Sporządził:

Anna Ikier – opiekun Klubu

Zatwierdził:

KIEROWNIK
KLUBU SENIOR+
Monika Empel

SENIOR +

GOPS www.gopslubawa.pl

Zadanie współfinansowane ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej w ramach Programu Wieloletniego „Senior +" na lata 2015-2020.