

**RAMOWY PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
KLUBU „SENIOR+” W MORTĘGACH – SIERPIEŃ 2023r.**

DATA	TEMATYKA ZAJĘĆ
02.08.2023r.	Kuchnia Seniora – witaminowe koktajle Zajęcia integracyjne – Koło Fortuny/ Jaka to melodia?/ Familiada
03.08.2023r.	Aktywny Senior – nordic walking Senior Artysta – pudełka z recyklingu
09.08.2023r.	Kuchnia Seniora - kolorowy zawrót głowy, czyli warzywa na talerzu Trening Umysłu – rebusy, wykreślanki, łamigłówki i krzyżówki
10.08.2023r.	Spacer Wakacyjna sesja zdjęciowa
16.08.2023r.	Zajęcia w ramach edukacji prawnej – „Senior na zakupach” Senior Artysta – Torby Eco
17.08.2023r.	Wyjazd integracyjny
23.08.2023r.	Senior Artysta – makramowe lampiony Aktywny Senior – ćwiczenia rozciągające
24.08.2023r.	Spacer i skorzystanie z siłowni zewnętrznej Karaoke – polskie przeboje
30.08.2023r.	Kuchnia Seniora - grill Aktywny Senior – ćwiczenia relaksacyjne
31.08.2023r.	Zajęcia porządkowe wokół Klubu Spotkanie społeczności – dyskusje, spostrzeżenia na podsumowanie miesiąca. Omówienie harmonogramu i planu zajęć na kolejny miesiąc.

Sporządził:
Karolina Jaskulska – opiekun Klubu

Zatwierdził:

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

