

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

DATA	TEMATYKA ZAJĘĆ
06.09.2023r.	Kuchnia Seniora – zdrowe koktajle Trening Umysłu – rebusy, wykreślanki, łamigłówki i krzyżówki
07.09.2023r.	Aktywny Senior – nordic walking / siłownia zewnętrzna Senior Artysta – koszyczki ze sznurka
13.09.2023r.	Zajęcia integracyjne – Kalambury, Kalka, Piramida Senior Artysta – koszyczki ze sznurka c.d.
14.09.2023r.	Kuchnia Seniora - kurczak z warzywami Klubowy Kącik Gier – Bingo, Gorący ziemniak, Ego
20.09.2023r.	Aktywny Senior – spacer Zajęcia praktyczne – uzupełnienie Kroniki Klubu
21.09.2023r.	Senior Artysta – obraz malowany farbami Karaoke – utwory biesiadne
27.09.2023r.	Trening Umysłu – jesienne łamigłówki Aktywny Senior – ćwiczenia rozluźniające i relaksacyjne
28.09.2023r.	Karaoke – polskie przeboje Spotkanie społeczności – dyskusje, spostrzeżenia na podsumowanie miesiąca. Omówienie harmonogramu i planu zajęć na kolejny miesiąc. Zajęcia porządkowe

Sporządził:
Karolina Jaskulska – opiekun Klubu

Zatwierdził:

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

