

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

DATA	TEMATYKA ZAJĘĆ
04.10.2023r.	Kuchnia Seniora – zapiekanka z warzywami Aktywny Senior – nordic walking / siłownia zewnętrzna
05.10.2023r.	Senior Artysta – lampiony z makramy Zajęcia integracyjne – Kalambury, Kalka, Piramida
11.10.2023r.	Kuchnia Seniora - placuszki z cukinii Senior Artysta – lampiony z makramy c.d
12.10.2023r.	Trening Umysłu – zadania usprawniające pamięć Aktywny Senior – spacer Zajęcia porządkowe
18.10.2023r.	Jan Paweł II – Nasz Papież - Quiz Kuchnia Seniora – Sodziaki
19.10.2023r.	Aktywny Senior – ćwiczenia krzeselkowe Klubowy Kącik Gier – Bingo, Gorący ziemniak, Ego, Państwa miasta, Sokole Oko
25.10.2023r.	Senior Artysta – jesienny pejzaż Kuchnia Seniora – zapiekanka makaronowa z brokułami
26.10.2023r.	Karaoke – pieśni patriotyczne 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

