

**RAMOWY PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
KLUBU „SENIOR+” W ZŁOTOWIE - PAŹDZIERNIK 2023r.**

DATA	TEMATYKA ZAJĘĆ
3.10.2023r.	Zajęcia handmade – gipsowe miseczki na słodkości. Kuchnia Seniora – lemoniada z pomarańczy, cytryn i marchwi. Spacer po okolicy.
4.10.2023r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – państwa i miasta, kalambury, bingo, sokole oko. Aktywny senior – ćwiczenia gimnastyczne przy muzyce z wykorzystaniem piłek. Zajęcia sensoryczne – doskonalimy zmysł wzroku – zabawa stoliczku nakryj się. Kuchnia Seniora – placki ziemniaczane.
5.10.2023r.	“Siłownia pamięci” - zabawa bezludna wyspa i idę do sklepu, łamigłówek, rebusy. Zajęcia kreatywne – dynie z tkaniny.
10.10.2023r.	Zajęcia handmade – upominki i życzenia dla nauczycieli z SP im. Orła Białego w Złotowie. Kuchnia Seniora – zupa krem z dyni z grzankami.
11.10.2023r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – bingo, dobble, warcaby, chińczyk, blokus. Aktywny senior – ćwiczenia przy krzeselkach z wykorzystaniem taśm i woreczków.
12.10.2023r.	“Siłownia pamięci” - łamigłówek matematycznych, sekwencje, zagadki, łamigłówek. Zajęcia kreatywne – jesienne wianki.
17.10.2023r.	Zajęcia handmade – bukiety z darów jesieni. Kuchnia Seniora – zupa krem z cukinii.
18.10.2023r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – bingo, gry karciane, blokus, prawda czy fałsz. Aktywny senior – spacer z kijkami nordic walking.
19.10.2023r.	“Siłownia pamięci” - Film “Trening pamięci dla seniorów” cz. 1 Zajęcia kreatywne - liście z zimnej porcelany.
24.10.2023r.	Zajęcia handmade – jesienne ramki do zdjęć. Kuchnia Seniora – gofry z bitą śmietaną i owocami.
25.10.2023r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – 5 sekund, domino, memory, układanie puzzli. Aktywny senior – ćwiczenia oddechowe z wykorzystaniem plastikowych słomek, piórek i piłeczek pingpongowych.
26.10.2023r.	“Siłownia pamięci” - memory, ukryte słowa, co tu nie pasuje?, krzyżówki, zagadki, sudoku. Zajęcia kreatywne – jesienne dekoracje z szyszek.
31.10.2023r.	Zajęcia handmade – koronkowe świeczniki. Kuchnia Seniora – szarlotka.

Sporządził:
Anna Ikier – opiekun Klubu

Zatwierdził:

KIEROWNIK
KLUBU SENIOR+
Empel
Monika Empel

