

**RAMOWY PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
KLUBU „SENIOR+” W MORTĘGACH – STYCZEŃ 2024r.**

DATA	TEMATYKA ZAJĘĆ
03.01.2024r.	Nasze plany na 2024 rok – burza mózgów Senior Artysta – kalendarze na 2024 rok
04.01.2024r.	Aktywny Senior – spacer / ćwiczenia krzesłkowe i oddechowe Gry integracyjne – kalambury, ego, fits
10.01.2024r.	Kuchnia Seniora - ciasto z jabłkami Dzień Obniżania Kosztów Energii – burza mózgów - pomysły jak zmniejszyć koszty energii w naszym domu
11.01.2024r.	Trening Umysłu – Tangramy i zagadki zapałkowe Senior Artysta – osłonka na doniczkę
17.01.2024r.	Senior Artysta – osłonka na doniczkę c.d. Aktywny Senior – ćwiczenia ruchowe z elementami tańca
24.01.2024r.	Kuchnia Seniora – Zimowa herbatka Senior Artysta – łapacz snów
25.01.2024r.	Senior Artysta – łapacz snów c.d. Aktywny Senior – ćwiczenia z wykorzystaniem gum rozporowych
31.01.2024r.	Kuchnia Seniora – zapiekanka z warzywami 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

