

**RAMOWY PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
KLUBU „SENIOR+” W ZŁOTOWIE - STYCZEŃ 2024r.**

DATA	TEMATYKA ZAJĘĆ
2.01.2024r.	Zajęcia handmade – wizytówki seniorów - kolaż. Kuchnia Seniora – jabłecznik. Zajęcia sensoryczne – doskonalimy zmysł wzroku – zabawa stoliczku nakryj się.
3.01.2024r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – państwa i miasta, bingo, blokus, katamino. Aktywny senior – ćwiczenia gimnastyczne z wykorzystaniem taśm oporowych i drążków. Kuchnia Seniora – naleśniki.
4.01.2024r.	“Siłownia pamięci” - krzyżówki panoramiczne, wykreślanki. Zajęcia kreatywne – kalendarze na 2024rok.
9.01.2024r.	Zajęcia handmade – maski karnawałowe. Kuchnia Seniora – pierś z kurczaka z warzywami.
10.01.2024r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – bingo, dobble, warcaby, chińczyk, enigma. Aktywny senior – ogólnorozwojowe ćwiczenia przy krzeselkach z wykorzystaniem piłek i woreczków.
11.01.2024r.	“Siłownia pamięci” - Film “Trening pamięci dla seniorów” cz. 2 Zajęcia kreatywne – malowanie farbami za pomocą różnych struktur i narzędzi.
16.01.2024r.	Zajęcia handmade – świece sojowe. Kuchnia Seniora – domowa pizza. Zajęcia sensoryczne – doskonalimy zmysł dotyku – magiczne pudełko, praca z różnymi masami plastycznymi – lepienie figurek, wykrawanie kształtów.
17.01.2024r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – bingo, gry karciane, blokus, prawda czy fałsz. Aktywny senior – aerobik przy muzyce, ćwiczenia na bieżni i orbitreku.
18.01.2024r.	“Siłownia pamięci” - zabawa bezludna wyspa, idę do sklepu, łamigłówki, rebusy. Zajęcia kreatywne – wesole bałwanki ze skarpetki.
22.01.2024r.	Zajęcia handmade – ramki do zdjęć. Kuchnia Seniora – chałwa z bakaliami.
23.01.2024r.	Klubowy kącik gier towarzyskich – memory, domino, bingo, państwa i miasta. Aktywny senior – ćwiczenia oddechowe.
24.01.2024r.	“Siłownia pamięci” - memory, zakodowane obrazki, ukryte słowa, co tu nie pasuje?, krzyżówki, zagadki, sudoku. Zajęcia kreatywne – kolorowe mozaiki z nasion.

Sporządził:

Anna Ikier – opiekun Klubu

Zatwierdził:

KIEROWNIK
KLUBU SENIOR+
Empel
Monika Empel

