

**RAMOWY PROGRAM DZIAŁALNOŚCI
KLUBU „SENIOR+” W MORTEGACH - LUTY 2021r.**

DATA	TEMATYKA ZAJĘĆ
09.02.2021r. GRUPA I	Zajęcia techniczne – serca z wikliny papierowej Trening umysłu
10.02.2021 r. GRUPA II	Poznajmy się! Integracja grupy. Budujemy poczucie bezpieczeństwa i zaufania. Tworzymy kodeks postępowania. Wspólnie ustalamy zasady postępowania podczas naszych wspólnych zajęć Zajęcia kreatywne – „Kolorowe Prasowanki”. Wykonujemy podkładki pod gorące napoje, breloki, itp. Akademia gier – Rozgrywki gier planszowych. Pracujemy nad logicznym myśleniem, budowaniem strategii, dostrzeganiem związków przyczynowo-skutkowych.
16.02.2021r. GRUPA I	Międzynarodowy Dzień Języka Ojczystego – dzień zabaw z językiem ojczystym, staropolskim i gwarą mazurską Turniej gier planszowych
17.02.2021 r. GRUPA II	Aktywny senior – Ćwiczenia na równowagę, poprawiające koordynację wzrokowo - ruchową. Ćwiczenia rozciągające klatkę piersiową. Akademia gier – Rozgrywki gier planszowych. Pracujemy nad koncentracją i cierpliwością.
23.02.2021r. GRUPA I	„Spotkanie społeczności” – dyskusje, spostrzeżenia na podsumowanie miesiąca. Omówienie harmonogramu i planu zajęć na kolejny miesiąc. Zajęcia relaksacyjne – ćwiczenia oddechowe i wizualizacja
24.02.2021 r. GRUPA II	Zajęcia kreatywne – Wykonujemy kwiaty z bibuły i krepy. Aktywny senior – Aerobic. Wzmacniamy całe ciało. Zwiększamy wydolność organizmu. „Spotkanie społeczności” – dyskusje, spostrzeżenia na podsumowanie miesiąca. Omówienie harmonogramu i planu zajęć na kolejny miesiąc.

Sporządził:
Karolina Jaskulska – opiekun Klubu
Aleksandra Pielenc – opiekun Klubu

Zatwierdził:
Kierownik Klubu Senior+
Monika Empel

