



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

KLUB SENIORA		RAMOWY PLAN TYGODNIA				
OD	DO	PN	WT	ŚR	CZW	PT
8:00	8:30					
8:30	9:00					
9:00	9:30					
9:30	10:00					
10:00	10:30					
10:30	11:00					
11:00	11:30					
11:30	12:00					
12:00	12:30					
12:30	13:00					
13:00	13:30					
13:30	14:00					
14:00	15:00					
15:00	16:00					

Legenda:

Edukacja żywieniowa	Edukacja żywieniowa - wykład
Aktywizacja ruchowa	Aktywizacja ruchowa – SPOTKANIE INSTRUKTAŻOWE
Trening pamięci	Trening pamięci – SPOTKANIE INSTRUKTAŻOWE
Edukacja zdrowotna	Edukacja zdrowotna – wykład

Projekt „Realizacja usług klubu seniora, opieki środowiskowej i usług asystenckich dla osób starszych i niepełnosprawnych z terenu Miasta Katowice i Sosnowiec.” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

KLUB SENIORA		RAMOWY PLAN ANIMACJI				
OD	DO	PN	WT	ŚR	CZW	PT
8:00	8:30	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie	śniadanie
8:30	9:00	sprawy codzienne	sprawy codzienne	sprawy codzienne	sprawy codzienne	sprawy codzienne
9:00	9:30	sprawy codzienne	sprawy codzienne	sprawy codzienne	sprawy codzienne	sprawy codzienne
9:30	10:00	przerwa kawowa	przerwa kawowa	przerwa kawowa	przerwa kawowa	przerwa kawowa
10:00	10:30	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa
10:30	11:00	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa
11:00	11:30	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa
11:30	12:00	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa	terapia zajęciowa
12:00	12:30	obiad	obiad	obiad	obiad	obiad
12:30	13:00	przerwa kawowa	przerwa kawowa	przerwa kawowa	przerwa kawowa	przerwa kawowa
13:00	13:30	gry i zabawy	gry i zabawy	poker lekowy	gry i zabawy	gry i zabawy
13:30	14:00	gry i zabawy	gry i zabawy	poker lekowy	gry i zabawy	gry i zabawy
14:00	14:30	gry i zabawy	gry i zabawy	gry i zabawy	gry i zabawy	gry i zabawy
14:30	15:00	kółka zainteresowań	kółka zainteresowań	kółka zainteresowań	kółka zainteresowań	kółka zainteresowań
15:00	15:30	kółka zainteresowań	kółka zainteresowań	kółka zainteresowań	kółka zainteresowań	kółka zainteresowań
15:30	16:00	kółka zainteresowań	kółka zainteresowań	kółka zainteresowań	kółka zainteresowań	kółka zainteresowań
śniadanie	Możliwość spożycia własnego śniadania		terapia zajęciowa	Według szczegółowego planu tematycznego na dany tydzień		
przerwa kawowa	Poczęstunek w ramach oferty Klubu Seniora		gry i zabawy	Według stałej oferty: ping pong, piłkarzyki, bilard, gry planszowe itp.		
obiad	Możliwość spożycia własnego obiadu		poker lekowy	Uwaga – wymagane minimum 4 osoby – SPOTKANIE INSTRUKTAŻOWE		
sprawy codzienne	Według szczegółowego planu tematycznego na dany tydzień		kółka zainteresowań	Według preferencji Klubowiczów- filmowe, fotograficzne, ogrodnicze, kulinarne, turystyczne itd.		

Projekt „Realizacja usług klubu seniora, opieki środowiskowej i usług asystenckich dla osób starszych i niepełnosprawnych z terenu Miasta Katowice i Sosnowiec.” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego.