

## Harmonogram zajęć grudzień 2024r.

<i><b>Wtorek</b></i>	<i><b>Czwartek</b></i>
<b>03.12.2024r.</b>	<b>05.12.2024r.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- gimnastyka poranna dla seniorów;</li> <li>- warsztaty kulinarne, wspólne przygotowywanie posiłku;</li> <li>- zajęcia integracyjne gry i zabawy zespołowe, malowanie mandali;</li> <li>- jesienny spacer po okolicy;</li> <li>- trening pamięci i koncentracji – rozwiązywanie sudoku, malowanie na szkle.</li> <li>- zajęcia integracyjne, śpiewnie, czytanie wierszy.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gimnastyka i zajęcia rehabilitacyjne z rehabilitantem, poprawa sprawności fizycznej i zdrowotnej;</li> <li>- warsztaty kulinarne, wspólne przygotowywanie posiłku;</li> <li>- zajęcia z trenerem Stowarzyszenia "Qźnia" zajęcia manualne – tworzenie ozdób świątecznych;</li> <li>- Zajęcia poprawiające sprawność psychiczną i intelektualną , zadania umysłowe dla seniorów.</li> </ul>
<b>10.12.2024r.</b>	<b>12.12.2024r.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa sprawności fizycznej, gimnastyka dla seniorów;</li> <li>- warsztaty kulinarne, wspólne przygotowywanie posiłku;</li> <li>- zajęcia z trenerem Stowarzyszenia "Qźnia" trening pamięci i koncentracji</li> <li>- klub dyskusyjny „Dobra książka”, zajęcia integracyjne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gimnastyka i zajęcia rehabilitacyjne z rehabilitantem, poprawa sprawności fizycznej i zdrowotnej seniorów;</li> <li>- warsztaty kulinarne, wspólne przygotowywanie posiłku;</li> <li>- zajęcia plastyczne – tworzenie ozdób świątecznych trenerki- animatorki z GOK Jadów;</li> </ul>

**17.12.2024r.**

- gimnastyka dla seniorów z wykorzystaniem trenerów z Internet
- warsztaty kulinarne, wspólne przygotowywanie posiłku;
- warsztaty plastyczne, malowanie mandali;
- zajęcia z trenerem Stowarzyszenia „Qźnia” – warsztaty manualne;
- spotkanie z policjantem – dzielnicowym , którego rewirem są Nowinki temetem spotkania będą ostrzeżenia jak się ustrzec przed oszustami;

**24.12.2024r.**

- gimnastyka dla seniorów;
- wspólne przygotowywanie posiłku, warsztaty kulinarne;
- przygotowanie i spożycie wspólnego posiłku świątecznego;
- wspomnienia, co pamiętamy z dzieciństwa- święta w naszych rodzinnych domach

**19.12.2024r.**

- gimnastyka i zajęcia rehabilitacyjne z rehabilitantem, poprawa sprawności fizycznej i zdrowotnej seniorów;
- wspólne przygotowywanie posiłku, warsztaty kulinarne;
- zajęcia manualne, tworzenie ozdób świątecznych;
- zajęcia psychomotoryczne, gry i zabawy umysłowe – kalambury.

**11 grudnia 2024r.**

**Spotkanie wigilijne w Gminnym Ośrodku Kultury w Jadowie.  
Spotkanie z władzami gminy i jednostek organizacyjnych.**

**31.12.2024 r.**

- gimnastyka dla seniorów – poprawa sprawności fizycznej;
- wspólne przygotowywanie posiłku – zajęcia kulinarne;
- zajęcia z trenerem Stowarzyszenia „Qźnia” – polskie obrzędy i tradycje noworoczne;