

## Harmonogram zajęć styczeń 2025r.

<i><b>Wtorek</b></i>	<i><b>Czwartek</b></i>
<p>.</p> <p><b>Tematy o zdrowym żywieniu, o przemoc i jak zadbać o pamięć w oparciu o informacje Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego oraz zaczerpnięte z broszur wydanych przez "Fundację Projekt Starsi"</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>02.01.2025r.</b></p> <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 integracyjne- jak spędziliśmy święta?;</li> <li>- Zajęcia poprawiające sprawność psychiczną i intelektualną , zadania umysłowe dla seniorów.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>07.01.2025r.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- poprawa sprawności fizycznej, gimnastyka dla seniorów – ćwiczenia koordynacji psychoruchowej (lewa – prawa strona);</li> <li>- warsztaty kulinarne, wspólne przygotowywanie posiłku;</li> <li>- przemoc – trudny temat. Jak rozpoznać czy to jest przemoc, czynniki ryzyka,</li> <li>- co ostatnio przeczytaliśmy - klub dyskusyjny „Dobra książka”, zajęcia integracyjne;</li> <li>- zajęcia integracyjne – śpiewamy kolendy .</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b>09.01.2025r.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- gimnastyka i zajęcia rehabilitacyjne z rehabilitantem, poprawa sprawności fizycznej i zdrowotnej seniorów;</li> <li>- wspólne przygotowywanie posiłku, warsztaty kulinarne;</li> <li>- porozmawiamy o zdrowiu seniorów – zdrowe odżywianie, regularne spożywanie posiłków, dieta zbilansowana, wpływ używek na organizm, suplementacja;</li> <li>- gimnastyka umysłu- ćwiczenia typu "zapamiętaj i powtórz", techniki wyobrażeniowe.</li> </ul>

**14.01.2025r.**

- gimnastyka dla seniorów z wykorzystaniem trenerów z Internet
- warsztaty kulinarne, wspólne przygotowywanie posiłku;
- przemoc – trudny temat cd. Mity dotyczące przemocy.
- spotkanie z policjantem – dzielnicowym , którego rewirem są Nowinki tematem spotkania będą ostrzeżenia jak się ustrzec przed oszustami;
- zajęcia integracyjne: zabawy zespołowe, gry planszowe.

**21.01.2025r.**

- gimnastyka dla seniorów z wykorzystaniem ćwiczeń zaproponowanych przez trenerów z Internet;
- wspólne przygotowywanie posiłku, warsztaty kulinarne;
- zajęcia z serii „gimnastyka umysłu” , łańcuszek skojarzeń;

**28.01.2025 r.**

- gimnastyka dla seniorów – poprawa sprawności fizycznej;
- wspólne przygotowywanie posiłku – zajęcia kulinarne;
- porozmawiamy o przemoc. Czy przemoc to tylko siła fizyczna – rodzaje przemocy, przemoc wśród seniorów. Senior sprawca przemocy, senior jako osoba doznająca przemocy;
- zajęcia integracyjne – śpiewamy piosenki biesiadne.

**16.01.2025r.**

- gimnastyka i zajęcia rehabilitacyjne z rehabilitantem, poprawa sprawności fizycznej i zdrowotnej seniorów;
- wspólne przygotowywanie posiłku, warsztaty kulinarne;
- porozmawiamy o zdrowiu: ryzyko niedożywienia, zaburzenia połykania, zaparcia, najważniejsze zalecenia żywieniowe dla seniorów.
- zajęcia manualne- malowanie mandali;
- zajęcia psychomotoryczne, gry i zabawy umysłowe – kalambury.

**23.01.2025r.**

- gimnastyka i zajęcia rehabilitacyjne z rehabilitantem, poprawa sprawności fizycznej i zdrowotnej seniorów;
- wspólne przygotowywanie posiłku, warsztaty kulinarne;
- porozmawiamy o zdrowiu- najważniejsze zalecenia żywieniowe dla seniorów, co jeść, w jakich ilościach ?;
- gimnastyka umysłu – ćwiczenia uwagi i ćwiczenia pamięci operacyjnej np. znajdowanie różnic na obrazkach, literowanie z pamięci wyrazów wspak, odejmowanie w pamięci;

**30.01.2025r.**

- gimnastyka i zajęcia rehabilitacyjne z rehabilitantem, poprawa sprawności fizycznej i zdrowotnej seniorów;
- wspólne przygotowywanie posiłku, warsztaty kulinarne;
- seans filmowy – wspólne oglądanie i dyskusja;
- gimnastyka umysłu – dalszy ciąg ćwiczeń językowych.