

Harmonogram zajęć luty 2025r.

<i>Wtorek</i>	<i>Czwartek</i>
04.02.2025	06.02.2025r.
<ul style="list-style-type: none"> - gimnastyka dla seniorów z wykorzystaniem ćwiczeń zaproponowanych przez trenerów z Internet; - wspólne przygotowywanie posiłku, warsztaty kulinarne; - zajęcia z serii „gimnastyka umysłu” – jak zadbać o pamięć – ćwiczenia z koordynacji psychoruchowej (lewa- prawa strona); - zajęcia integracyjne – co ostatnio oglądaliśmy w tv: jakie filmy, programy informacyjne , programy popularno – naukowe. 	<ul style="list-style-type: none"> - gimnastyka i zajęcia rehabilitacyjne z rehabilitantem, poprawa sprawności fizycznej i zdrowotnej; - warsztaty kulinarne, wspólne przygotowywanie posiłku; - zajęcia integracyjne – gry i zabawy zespołowe; - Zajęcia poprawiające sprawność psychiczną i intelektualną , zadania umysłowe dla seniorów.
11.02.2025r.	13.02.2025r.
<ul style="list-style-type: none"> - poprawa sprawności fizycznej, gimnastyka dla seniorów – ćwiczenia koordynacji psychoruchowej (lewa – prawa strona); - warsztaty kulinarne, wspólne przygotowywanie posiłku; - przemoc – trudny temat. Jak rozpoznać czy to jest przemoc, czynniki ryzyka (cd); - co ostatnio przeczytaliśmy - klub dyskusyjny „Dobra książka”, zajęcia integracyjne; - zajęcia integracyjne . 	<ul style="list-style-type: none"> - gimnastyka i zajęcia rehabilitacyjne z rehabilitantem, poprawa sprawności fizycznej i zdrowotnej seniorów; - wspólne przygotowywanie posiłku, warsztaty kulinarne; - porozmawiamy o zdrowiu seniorów – zdrowe odżywianie, regularne spożywanie posiłków, dieta zbilansowana, wpływ używek na organizm, suplementacja; - gimnastyka umysłu- ćwiczenia typu "zapamiętaj i powtórz", techniki wyobrażeniowe.

18.02.2025r.

- gimnastyka dla seniorów z wykorzystaniem trenerów z Internet
- warsztaty kulinarne, wspólne przygotowywanie posiłku;
- przemoc – rodzaje przemocy, odczucia osoby doznającej przemocy;
- spotkanie z policjantem – dzielnicowym , którego rewirem są Nowinki tematem spotkania będą ostrzeżenia jak się ustrzec przed oszustami;
- zajęcia integracyjne: zabawy zespołowe, gry planszowe, ćwiczenia językowe

25.02.2025r.

- gimnastyka dla seniorów z wykorzystaniem ćwiczeń zaproponowanych przez trenerów z Internet;
- wspólne przygotowywanie posiłku, warsztaty kulinarne;
- zajęcia z serii „gimnastyka umysłu” , łańcuszek skojarzeń;
- zajęcia integracyjne – co ostatnio oglądaliśmy w tv: jakie filmy, programy informacyjne , programy popularno – naukowe.

20.02.2025r.

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

27.02.2025r.

- 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 wspan, odejmowanie w pamięci;

Tematy o zdrowym żywieniu, o przemocy i jak zadbać o pamięć w oparciu o informacje Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego oraz zaczerpnięte z broszur wydanych przez "Fundację Projekt Starsi"