

Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej w Nowym Sączu  
**CENTRUM SADECKIEGO SENIORA**  
Nowy Sącz, ul. Szwedzka 2, (wejście od ul. Jagiellońskiej 8)

tel. (18) 44-86-690,  
[www.seniorzy.nowysacz.pl](http://www.seniorzy.nowysacz.pl)  
[www.mops.nowysacz.pl/centrum-sadeckiego-seniora](http://www.mops.nowysacz.pl/centrum-sadeckiego-seniora)

## **HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH** **Czerwiec 2023**

<b>Godziny</b>	<b>Rodzaj zajęć, miejsce</b>	<b>Forma zajęć</b>
<b>Poniedziałek</b>		
8.00 - 9.00	Czas na prasę, kawę, telewizję	Otwarte dla uczestników Centrum seniora.
9.00 - 11.00	Prace manualne, zajęcia decoupage, rękodzieło itp. Centrum Sądeckiego Seniora	Zamknięte zajęcia dla 15 zapisanych uczestników I-sza grupa
11.00 - 13.00	Prace manualne, zajęcia decoupage, rękodzieło itp. Centrum Sądeckiego Seniora	Zamknięte zajęcia dla 15 zapisanych uczestników II grupa
13.00 - 15.30	Spotkania otwarte oraz brydż	Otwarte dla uczestników Centrum seniora.
<b>Wtorek</b>		
8.00 - 15.00	Aktywizacja ruchowa - spacerzy rekreacyjne po Nowym Sączu i okolicy, (Nordic walking)	Otwarta dla uczestników Centrum, którym stan zdrowia pozwala na udział.
10.00 - 14.00	Aktywizacja i integracja społeczna i umysłowa - gry zespołowe: brydż sportowy, szachy, scrabble, puzzle i inne, Centrum Sądeckiego Seniora,	Otwarte dla uczestników Centrum Seniora.
10.00 - 14.00	Zajęcia z ceramiki i malarstwa.	Zamknięte dla uczestników grupy.

13.30 - 15.30	Czas na spotkania tematyczne, kulturalno-integracyjne, kino, organizowane przez Centrum Sądeckiego Seniora lub przez samych uczestników, Centrum Sądeckiego Seniora	Otwarte dla uczestników Centrum Seniora.
<b>Środa</b>		
8.00 - 11.00	Zajęcia otwarte (korzystanie z komputera, czytanie prasy, telewizja)	Otwarte dla uczestników Centrum Seniora.
11.00 - 13.00	<b>Środa z książką</b> - wspólne czytanie książek, prezentacja pozycji wydawniczych, według harmonogramu ustalanego na bieżąco z Sądecką Biblioteką Publiczną	Otwarta dla uczestników Centrum (uwaga w trakcie zajęć brak możliwości oglądania telewizora)
13.15 - 15.30	Aktywizacja społeczna - gry zespołowe: brydż sportowy, szachy, scrabble, puzzle i inne gry, Centrum Sądeckiego Seniora	Otwarte dla uczestników Centrum Seniora.
<b>Czwartek</b>		
8.00 - 11.00	Zajęcia otwarte (korzystanie z komputera, czytanie prasy)	Otwarte dla uczestników Centrum Seniora.
8.00 - 13.00	Aktywizacja społeczna - gry zespołowe: brydż sportowy, szachy, scrabble, puzzle i inne gry, Centrum Sądeckiego Seniora	Otwarte dla uczestników Centrum Seniora.
10.00 - 12.45	Zajęcia z malarstwa, nauka malowania, pastelami, akwarelą, węglem i innymi metodami	Zamknięte zajęcia dla osób zapisanych w Centrum Seniora.
13.00 - 15.30	Muzyczne spotkanie grupy wokalnejskiej „Nasze dźwięki”, Centrum Sądeckiego Seniora	Otwarta dla uczestników grupy i słuchaczy Centrum, którzy mogą posłuchać śpiewu grupy wokalnejskiej.

<b>Piątek</b>		
8.00 - 11.00	Zajęcia otwarte (korzystanie z komputera, czytanie prasy)	Otwarte <b>dla uczestników Centrum Seniora.</b>
8.00 - 14.00	Aktywizacja społeczna - gry zespołowe: brydż sportowy, szachy, scrabble, puzzle i inne gry, Centrum Sądeckiego Seniora	Otwarta dla uczestników grupy.
11.00 - 13.00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych - komputer, laptop, tablet, telefony, smartfony - prowadzone przez informatyka, warsztaty grupowe i porady indywidualne	Zamknięte zajęcia dla zapisanych uczestników.
13.00 - 15.30	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych, jw.	Zamknięte zajęcia dla zapisanych uczestników.  II - grupa

W harmonogramie mogą zachodzić zmiany spowodowane, różnymi datami zajęć np.: wyjść do kina, teatru, imprez okolicznościowych w Klubie oraz spotkań integracyjnych poza budynkiem Centrum Sądeckiego Seniora.