**HARMONOGRAM ZAJĘĆ**

**CZĘŚĆ I - HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **GODZINA** | **RODZAJ ZAJĘĆ / MIEJSCE REALIZACJI** | **FORMA ZAJĘĆ** |
| **TYGODNIOWY PLAN PRACY / DZIENNIK ZAJĘĆ** | | |
| **PONIEDZIAŁEK** | | |
| 8.00 – 16.00 | Wspólne rozmowy przy kawie / herbacie, pogadanki tematyczne, przegląd prasy, korzystanie z komputera, oglądanie telewizji i inne aktywność organizowane przez Centrum Sądeckiego Seniora lub przez samych uczestników (np. gry karciane - brydż, tysiąc, remik itp. / gry planszowe, stolikowe - szachy, scrabble, puzzle itp. / kalambury).  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia otwarte dla uczestników Centrum Sądeckiego Seniora. |
| 9.30 – 11.30 | Zajęcia manualne m.in. decoupage, rękodzieło, szydełkowanie, malowanie, itp.  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia zamknięte dla 15 zapisanych uczestników Centrum Sądeckiego Seniora – I grupa. |
| 11.30 – 13.30 | Zajęcia manualne m.in. decoupage, rękodzieło, szydełkowanie itp.  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia zamknięte dla 15 zapisanych uczestników Centrum Sądeckiego Seniora – II grupa. |
| **WTOREK** | | |
| 8.00 – 16.00 | Wspólne rozmowy przy kawie / herbacie, pogadanki tematyczne, przegląd prasy, korzystanie z komputera, oglądanie telewizji i inne aktywność organizowane przez Centrum Sądeckiego Seniora lub przez samych uczestników (np. gry karciane - brydż, tysiąc, remik itp. / gry planszowe, stolikowe - szachy, scrabble, puzzle itp. / kalambury).  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia otwarte dla uczestników Centrum Sądeckiego Seniora. |
| 10.00 – 11.00 | Zajęcia ruchowe – nordic walking.  Teren miasta Nowego Sącza. | Zajęcia otwarte dla uczestników Centrum Sądeckiego Seniora. |
| 9.30 – 11.30 | Zajęcia z ceramiki i malarstwa.  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia zamknięte dla 15 zapisanych uczestników Centrum Sądeckiego Seniora – I grupa. |
| 11.30 – 13.30 | Zajęcia z ceramiki i malarstwa.  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia zamknięte dla 15 zapisanych uczestników Centrum Sądeckiego Seniora – II grupa. |
| **ŚRODA** | | |
| 8.00 – 16.00 | Wspólne rozmowy przy kawie / herbacie, pogadanki tematyczne, przegląd prasy, korzystanie z komputera, oglądanie telewizji i inne aktywność organizowane przez Centrum Sądeckiego Seniora lub przez samych uczestników (np. gry karciane - brydż, tysiąc, remik itp. / gry planszowe, stolikowe - szachy, scrabble, puzzle itp. / kalambury).  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia otwarte dla uczestników Centrum Sądeckiego Seniora. |
| 9.30 – 11.30 | Zajęcia z ceramiki i malarstwa.  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia zamknięte dla 15 zapisanych uczestników Centrum Sądeckiego Seniora – I grupa. |
| 11.30 – 13.30 | Zajęcia z ceramiki i malarstwa.  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia zamknięte dla 15 zapisanych uczestników Centrum Sądeckiego Seniora – II grupa. |
| 13.30 – 16.00 | Zajęcia literackie - wspólne czytanie książek, prezentacja propozycji wydawniczych. | Zajęcia otwarte dla uczestników Centrum Sądeckiego Seniora. |
| **CZWARTEK** | | |
| 8.00 – 16.00 | Wspólne rozmowy przy kawie / herbacie, pogadanki tematyczne, przegląd prasy, korzystanie z komputera, oglądanie telewizji i inne aktywność organizowane przez Centrum Sądeckiego Seniora lub przez samych uczestników (np. gry karciane - brydż, tysiąc, remik itp. / gry planszowe, stolikowe - szachy, scrabble, puzzle itp. / kalambury).  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia otwarte dla uczestników Centrum Sądeckiego Seniora. |
| 9.30 – 11.30 | Zajęcia z ceramiki i malarstwa.  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia zamknięte dla 15 zapisanych uczestników Centrum Sądeckiego Seniora – I grupa. |
| 11.30 – 13.30 | Zajęcia z ceramiki i malarstwa.  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia zamknięte dla 15 zapisanych uczestników Centrum Sądeckiego Seniora – II grupa. |
| 13.30 – 16.00 | Zajęcia muzyczno – wokalne – spotkanie grupy wokalnej „Nasze dźwięki”.  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia otwarte dla uczestników Centrum Sądeckiego Seniora. |
| **PIĄTEK** | | |
| 8.00 – 16.00 | Wspólne rozmowy przy kawie / herbacie, pogadanki tematyczne, przegląd prasy, korzystanie z komputera, oglądanie telewizji i inne aktywność organizowane przez Centrum Sądeckiego Seniora lub przez samych uczestników (np. gry karciane - brydż, tysiąc, remik itp. / gry planszowe, stolikowe - szachy, scrabble, puzzle itp. / kalambury).  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia otwarte dla uczestników Centrum Sądeckiego Seniora. |
| 11.00 – 13.00 | Zajęcia informatyczne z obsługi urządzeń mobilnych – komputer, laptop, tablet, telefony, smartfony – prowadzone przez informatyka - warsztaty grupowe  i porady indywidualne.  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia zamknięte dla 15 zapisanych uczestników Centrum Sądeckiego Seniora – I grupa. |
| 13.00 – 15.00 | Zajęcia informatyczne z obsługi urządzeń mobilnych – komputer, laptop, tablet, telefony, smartfony – prowadzone przez informatyka - warsztaty grupowe  i porady indywidualne.  Centrum Sądeckiego Seniora. | Zajęcia zamknięte dla 15 zapisanych uczestników Centrum Sądeckiego Seniora – I grupa. |

Harmonogram zajęć stałych w Centrum Sądeckiego Seniora może ulec zmianie   
w przypadku organizacji pojedynczych wydarzeń, spotkań, zajęć, imprez integracyjnych lub wyjść poza Klub.