

HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAŁEWSKA OSINA - STYCZEŃ 2026 r.						
	Nazwa udzielonego wsparcia	Miejsce (dokładny adres ze wskazaniem nr sali)	Data odbywania danego wsparcia	Godziny, w których przeprowadzane jest dane wsparcie	Imiona i nazwiska uczestników projektu, biorących udział w danym wsparciu*	Uwagi
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-01-05	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja - rozmowy przy wspólnej kawie i słodkim poczęstunku, omówienie spraw bieżących.
2	GRY PAMIĘCIOWE			10:00-12:00		Zajęcia mają na celu poprawę pamięci - ćwiczenia funkcji wzrokowej, myślenia, uwagi. Seniorzy będą pracować w 4-5 osobowych grupach.
1	ZAJĘCIA CYFROWE - GRUPA I	Szkoła Podstawowa w Osinie	2026-01-07	14:00-15:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Szkoła Podstawowa w Osinie, Osina 54, 72-221 Osina - zajęcia z informatyką w sali komputerowej - zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny Informatyczna Obsługa i Kursy Nowogard.
2	ZAJĘCIA CYFROWE - GRUPA II			15:30-17:00		Szkoła Podstawowa w Osinie, Osina 54, 72-221 Osina - zajęcia z informatyką w sali komputerowej - zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny Informatyczna Obsługa i Kursy Nowogard.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-01-08	14:00-15:15	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja - rozmowy przy wspólnej kawie i słodkim poczęstunku, omówienie spraw bieżących.
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE			15:15-16:15		Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE	Osina, Świetlica gminna	2026-01-12	15:15-16:15	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM - GRUPA I	Osina, Świetlica gminna	2026-01-14	15:30-18:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia grupowe z psychologiem - dbamy o swoje zdrowie psychiczne
1	ŚPIEWAM I TYWORZĘ	Osina, Świetlica gminna	2026-01-15	13:00-15:15	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Przeprowadzenie zajęć z muzykoterapii, której podstawą będzie śpiewanie piosenki. W podziale na grupy uczestnicy z otrzymanych słów - kluczy zapisanych na kartce (dla każdej grupy inny klucz) stworzą nowe słowa do śpiewanej na początku zajęć piosenki. Następnie grupy przedstawią swoją tworzoną przez uczestników
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE			15:15-16:15		Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	KAWKA DLA SENIORA - pamięć to skarb	Osina, Świetlica gminna	2026-01-19	13:00-15:15	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Kawka dla seniora oraz udział seniorów w zajęciach mających na celu poprawę pamięci - ćwiczenia funkcji wzrokowej, myślenia, uwagi. Gry planszowe, towarzyskie, memory itp..
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE	Osina, Świetlica gminna		15:15-16:15		Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	ZAJĘCIA CYFROWE - GRUPA II	Szkoła Podstawowa w Osinie	2026-01-21	14:00-15:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Szkoła Podstawowa w Osinie, Osina 54, 72-221 Osina - zajęcia z informatyką w sali komputerowej - zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny Informatyczna Obsługa i Kursy Nowogard.
2	ZAJĘCIA CYFROWE - GRUPA I			15:30-17:00		Szkoła Podstawowa w Osinie, Osina 54, 72-221 Osina - zajęcia z informatyką w sali komputerowej - zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny Informatyczna Obsługa i Kursy Nowogard.
3	ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM - GRUPA II			Osina, Świetlica gminna		15:30-18:00
1	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE	Osina, Świetlica gminna	2026-01-22	15:15-16:15	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE	Osina, Świetlica gminna	2026-01-26	15:15-16:15	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE	Osina, Świetlica gminna	2026-01-29	15:15-16:15	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	ZAJĘCIA KULINARNE - smaki włoskie	Osina, Świetlica gminna	2026-01-30	15:00-17:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Seniorzy wspólnie przygotowują jedną potrawę w stylu włoskim
2	ZAJĘCIA RUCHOWE PRZY MUZYCE			17:00-20:00		Zajęcia ruchowe przy muzyce - zabawa integracyjna z możliwością przebrania się (styl dowolny).

