

 Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego  Rzeczpospolita Polska Dofinansowane przez Unię Europejską  						
HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAIWS OSINA - LUTY 2026r.						
	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	2026-02-02	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	SZYJEMY I PRZERABIAMY - WOLONTARIAT			10:00-12:00		Zajęcia dotyczyć będą udzielania wskazówek i porad wolontariuszki w sprawie posługiwania się maszyną do szycia. Ustalimy na zajęciach jakie uszyjemy własnoręcznie przybory do ćwiczeń m.in. woreczki sensoryczne czyli z grochem, które wspomagają koordynację i rozwój motoryczny. Idealne do terapii sensorycznej i ćwiczeń usprawniających.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:00-13:00		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM	Osina, Świetlica gminna	2026-02-04	15:30-18:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia z uczestnikami prowadzi psycholog :Techniki relaksacyjne. Jak walczyć ze stresem?
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-02-05	13:15-14:15	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ZAJĘCIA WOKALNE			14:15:15:15		Wspólne śpiewanie piosenek wybranych na zajęciach - wolontariat.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			15:15:16:15		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-02-09	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ZAJĘCIA KREATYWNE - GIPSOWE OBRAZY			10:00-12:00		Zajęcia kreatywno-manualne z wykorzystaniem gipsu i ramek malarskich, na których powstaną obrazy o dowolnej tematyce.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:00-13:00		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-02-12	12:00-13:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ZAJĘCIA KULINARNE PIECZEMY PĄCZKI- WOLONTARIAT			13:00-15:15		Uczestnicy samodzielnie wykonają i upieką pączki i faworki z okazji dnia "Tłusty Czwartek".
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			15:15-16:15		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-02-16	10:45-11:45	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	SZYJEMY WORECZKI SENSORYCZNE- WOLONTARIAT			11:45-12:45		Uczestnicy samodzielnie wykonają - uszyją woreczki sensoryczne, które wykorzystamy do ćwiczeń usprawniających.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:45:13:45		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM	Osina, Świetlica gminna	2026-02-18	15:30-18:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia z uczestnikami poprowadzi psycholog. Nasze emocje dzisiaj. Co to jest samotność?
1	ZAJĘCIA AKTYWIZUJACE - WYKŁAD O ZDROWYM RUCHU I ĆWICZENIACH	Osina, Świetlica gminna	2026-02-19	09:00-13:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Wykład poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia Nowogard - tematyka będzie obejmowała min.: Piramida Aktywności Fizycznej, jak zacząć ćwiczyć i nie przestać, metoda małych kroków, przykłady ćwiczeń na siedząco.
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			15:15-16:15		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-02-23	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ROBIMY MISY ZE SZNURKA - WOLONTARIAT			10:00-12:45		Ze sznurka jutowego 10-12 mm wykonamy miski, zajęcia kreatywno-manualne. To świetny sposób na spędzenie wspólnie czasu a wykonane miski będzie można wykorzystać na chleb, owoce czy jako element dekoracyjny na Święta Wielkanocne.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:45-13:45		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-02-26	14:15-15:15	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących - ostatnie zajęcia w tym miesiącu z cyklu "Kawka dla Seniora" będą poświęcone wspólnym obchodom urodzin wszystkich osób urodzonych w miesiącu lutym.
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			15:15-16:15		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.