

 Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego  Rzeczpospolita Polska Dofinansowane przez Unię Europejską   Pomorze Zachodnie						
HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAŁYŚ OSINA - MARZEC 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, Świątlica gminna	2026-03-02	09:00-09:45	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM			09:45-12:15		Zajęcia z uczestnikami prowadzi psycholog : gimnastyka umysłu i ciała, trening pamięci krótkotrwałej, zagadki logiczne, koncentrację, ćwiczenia przy krześle
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:15-13:15		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	ZAJĘCIA CYFROWE - GRUPA I	Szkoła Podstawowa w Osinie	2026-03-04	14:00-15:30		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	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE	Osina, Świątlica gminna	2026-03-05	15:15:16:15	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świątlica gminna	2026-03-09	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ZAJĘCIA WOKALNE			10:00-12:15		Wspólne śpiewanie piosenek wybranych na zajęciach wokalnych - wolontariat.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:15-13:15		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE	Osina, Świątlica gminna	2026-03-12	15:15-16:15		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świątlica gminna	2026-02-16	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ĆWICZENIA UWAGI - ZDROWA RYWALIZACJA			10:00-12:15		Ćwiczenia na poprawę refleksu min. ćwiczenie kontroluj piłkę, transport balonu, trening nóg z gazetą.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:15-13:15		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM	Osina, Świątlica gminna	2026-03-17	14:00-16:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Mapa moich zasobów (odkrywanie mocnych stron, talentów i życiowego doświadczenia).
1	ZAJĘCIA CYFROWE - GRUPA I	Szkoła Podstawowa w Osinie	2026-03-18	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, Świątlica gminna	2026-03-19	12:00-13:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	WARSZTATY OGRODNICZE			13:00-15:15		Zajęcia ogrodnicze polegały będą na pierwszych porządkach terenu zieleni oraz wysiewu nasion w doniczki.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			15:15-16:15		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	WYKŁAD - ĆWICZENIA OGÓLNOUSPRAWNIAJĄCE - POPRAWA KOORDYNACJI RUCHOWEJ "WZMOCNIENIE MIĘŚNI"	Osina, Świątlica gminna	20.03.2026	09:00-13:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świątlica gminna	2026-03-23	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ZAJĘCIA MANUALNO-KREATYWNE "DECUPAGOWE OZDOBY"			10:00-12:45		Zajęcia polegać będą na wykonaniu ozdób wielkanocnych : sterpanowe jajka ozdabiane będą metoda decupage.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:45-13:45		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świątlica gminna	2026-02-26	12:00-13:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	TWORZYMYPALMY WIELKANOCNE			13:00-15:15		Zajęcia kreatywno-manualne podtrzymujemy tradycje i tworzymy palmy wielkanocne..
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			15:15-16:15		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świątlica gminna	2026-03-30	09:00-10:00	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 marcu.
2	SZYJEMY I PRZERABIAMY			10:00-12:15		Zajęcia w ramach wolontariatu :seniorzy na zajęciach będą uczyć się prostych przeróbek.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:15-13:15		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.