



Fundusze Europejskie
dla Pomorza Zachodniego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAIWS OSINA - KWIECIEŃ 2026r.

	Nazwa udzielonego wsparcia	Miejsce (dokładny adres ze wskazaniem nr Sal)	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	2026-04-02	14:00-15:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			15:00-16:00		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-04-08	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ZAJĘCIA FLORYSTYCZNE			10:00-12:00		Zajęcia - wolontariackie: kreatywno-manualne - tworzymy bukiety z kwiatów z wosku, ozdabiamy i dekorujemy suszem kwiatowym.
3	ZAJĘCIA RUCHOWE PRZY MUZYCE			12:00-13:00		Zajęcia ruchowe przy muzyce poprawa kondycji fizycznej - zajęcia poprowadzi animator CAIWS w Osinie
1	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE	Osina, Świetlica gminna	2026-04-09	15:00-16:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	OBUDŹ CIAŁO NA WIOSNĘ GRUPA I	Osina, Świetlica gminna	2026-04-10	09:00-11:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia taneczno ruchowe - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina.
2	SPACER W RYTMIE LASU GRUPA II			09:00-11:00		Spacer integracyjny w poszukiwaniu naturalnych bukietów - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina.
3	OBUDŹ CIAŁO NA WIOSNĘ GRUPA II			11:00-13:00		Zajęcia taneczno ruchowe - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina
4	SPACER W RYTMIE LASU GRUPA I			11:00-13:00		Spacer integracyjny w poszukiwaniu naturalnych bukietów - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina.
1	ZMYSŁY NA WIOSNĘ GRUPA I	Osina, Świetlica gminna	2026-04-13	09:00-11:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia aktywizujące - czym pachnie wiosna, kogo w niej budzimy - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina.
2	KWIATY, KTÓRE NIE WIĘDNĄ - GRUPA II			09:00-11:00		Tworzymy kwiaty z pistacji, papieru i farb- zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina.
3	ZMYSŁY NA WIOSNĘ GRUPA II			11:00-13:00		Zajęcia aktywizujące - czym pachnie wiosna, kogo w niej budzimy - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina.
4	KWIATY, KTÓRE NIE WIĘDNĄ - GRUPA I			11:00-13:00		Tworzymy kwiaty z pistacji, papieru i farb - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina.
5	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			13:00-14:00		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM	Osina, Świetlica gminna	2026-04-15	15:30-18:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi psycholog: "Trening uważności" (Mindfulness) - Nauka bycia "tu i teraz", technika 5-4-3-2-1 oraz prosta gimnastyka przy krześle.
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE	Osina, Świetlica gminna	2026-04-16	15:00-16:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-04-17	16:00-17:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	SZTUKA DLA SENIORA			17:00-19:00		Zajęcia w ramach wolontariatu - Aktywizacja społeczna: Przełamywanie samotności, nawiązywanie nowych znajomości i integracja w przyjaznej atmosferze. "Teratr Pięte Koło" z Nowogardu poprowadzi warsztaty obejmujące pracę nad głosem, ciałem, dykcją oraz interpretacją tekstów, zajęcia zakończą się wystawieniem spektaklu.
1	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE	Osina, Świetlica gminna	2026-04-20	13:00-14:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
2	ZAJĘCIA CYFROWE	Szkoła Podstawowa w Osinie - Sala Komputerowa		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.
3	ZAJĘCIA CYFROWE			15:30-17:00		
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-04-23	14:00-15:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących - ostatnie zajęcia w tym miesiącu z cyklu "Kawka dla Seniora".
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			15:00-16:00		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	PROFILAKTYKA UPADKÓW ORAZ BEZPIECZEŃSTWO SENIORÓW - WYKŁAD	Osina, Świetlica gminna	2026-04-24	09:00-12:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu. Wykład : „Równowaga to podstawa” – wykład o tym, jak ćwiczenia stabilizujące zmniejszają ryzyko upadków nawet o 50%. „Bezpieczny dom seniora” – jak dostosować otoczenie i własne nawyki ruchowe, aby uniknąć kontuzji w codziennych sytuacjach (np. wstawanie z łóżka, schyłanie się).
1	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE	Osina, Świetlica gminna	2026-04-27	13:00-14:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	ZAJĘCIA Z PSYCHOLOGIEM	Osina, Świetlica gminna	2026-04-29	15:30-18:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia z uczestnikami prowadzi psycholog: "Moja moc w działaniu" - Kontynuacja zasobów: jak przekuć talenty w codzienne małe sukcesy i radości.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-04-30	14:00-15:00	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 kwietniu.
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			15:00-16:00		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.