

 Fundusze Europejskie dla Pomorza Zachodniego  Rzeczpospolita Polska Dofinansowane przez Unię Europejską   Pomorze Zachodnie HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAIWS OSINA - na mc. WRZESIEŃ 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	03.09.2026	10:45-11:45	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ZAJĘCIA KULINARNE			11:45-14:45		Zajęcia przeprowadzi animator Centrum - seniorzy wspólnie knedle ze śliwkami w owocowym sosie.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			14:45-15:45		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	07.09.2026	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	FILMOWA KAWIARENKA			10:00-12:00		Zajęcia poprowadzi animator Centrum. Seniorzy wspólnie będą oglądać wybrany film.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:00-13:00		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	10.09.2026	11:45-12:45	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ZAJĘCIA KULINARNE			12:45-14:45		Zajęcia poprowadzi animator Centrum. Seniorzy upieką chleb keto z guacamole.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			14:45-15:45		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	14.09.2026	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	KAWIARENKA PIĘKNA			10:00-12:00		Zajęcia poprowadzi animator Centrum. Zajęcia będą polegały na nauce pielęgnacji dłoni.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:00-13:00		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	WEWNĘTRZNY OGRÓD - PRACA NA KARTACH METAFORYCZNYCH	Osina, Świetlica gminna	15.09.2026	16:00-18:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi psycholog.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	17.09.2026	11:45-12:45	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	FILMOWA KAWIARENKA			12:45-14:45		Zajęcia poprowadzi animator Centrum. Seniorzy wspólnie będą oglądać wybrany film.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			14:45-15:45		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	WARSZTATY - "TO BYŁ DOBRY CZAS"	Osina, Świetlica gminna	18.09.2026	9:00-13:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego wypoczynku Frajda z Czarnocina. Finałowe warsztaty będą okazją do wspólnego podsumowania warsztatów prowadzonych przez wykonawcę zewnętrznego, powrotu do najważniejszych i najprzyjemniejszych chwil oraz celebrowania czasu spędzonego razem. Spotkanie będzie miało swobodny, radosny charakter i połączy aktywizację, rozmowę, wspomnienia, integrację oraz aktywność ruchową.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	21.09.2026	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	"SŁOIK DOBRYCH WSPOMNIENÍ"			10:00-12:00		Zajęcia kreatywne poprowadzi animator Centrum.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:00-13:00		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	FILM PSYCHOLOGICZNY + DYKUSJA	Osina, Świetlica gminna	23.09.2026	16:00-18:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca psycholog.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	24.09.2026	11:45-12:45	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	DBAMY O PAMIĘĆ			12:45-14:45		Zajęcia poprowadzi animator Centrum - łamigłównki i gry pamięciowe
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			14:45-15:45		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	WYKŁAD - AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I REGENERACJA	Osina, Świetlica gminna	25.09.2026	10:00-12:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu - zakres wykładu: Aktywność fizyczna i regeneracja: Ile minut dziennie powinien ruszać się senior? Czy w wieku 60+ można jeszcze bezpiecznie ćwiczyć z ciężarkami? Jak prawidłowo oddychać podczas ćwiczeń?
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	28.09.2026	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ZAJĘCIA OGRODNICZE I STOLARSKIE			10:00-12:00		Zajęcia poprowadzi animator Centrum oraz wolontariusze. Seniorzy zadbają o tereny zielone wokół świetlicy ora dokończą tworzenie siedzisk z palet.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:00-13:00		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.