

**PLAN DZIAŁALNOŚCI KULTURALNO – OŚWIATOWEJ,
TERAPII ZAJĘCIOWEJ, PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ
W DDP "SENIOR" NA MIESIĄC WRZESIEŃ 2022**



DDP.0113 – 16 /22

DATA	GODZ.	NAZWA SPOTKANIA, ZAJĘCIA
01.09.2022 czwartek	9.00 9.30 10.15 11.30 12.00	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Zajęcia zespołu „Hosadyna od Lubina” Spotkanie brydżystów Zebranie Zarządu Stowarzyszenia Seniorów „Trzeci Wiek” i Rady Domu
02.09.2022 piątek	9.00 11.00 13.00	Gimnastyka Zajęcia zespołu „Bez nazwy” Spotkanie szachistów
03.09.2022 sobota	16.00	Wieczorek taneczny
05.09.2022 poniedziałek	9.00 9.30 10.15 14.30-15.30	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Zajęcia zespołu „Hosadyna od Lubina” Zajęcia tańca nowoczesnego
06.09.2022 wtorek	9.00 11.00 13.15	Gimnastyka Zajęcia zespołu „Wrzos” Zajęcia zespołu teatralnego „Pozytywni”
07.09.2022 środa	9.00 10.30 13.00 14.00	Gimnastyka PROJEKT „SENIORSKI SZLAK” – Spotkanie Pionierów Ziemi Lubuskiej” organizowany we współpracy ze Stowarzyszeniem Seniorów „Trzeci Wiek” (obowiązują zaproszenia) Spotkanie Koła Amazonek Spotkanie Koła Diabetyków
08.09.2022 czwartek	8.00 9.00 9.30 11.30	Wyjazd turystyczno – rekreacyjny do Kożuchowa i Czernej organizowany we współpracy ze Stowarzyszeniem Seniorów „Trzeci Wiek” Gimnastyka Zajęcia grupy SM Spotkanie brydżystów

09.09.2022 piątek	9.00 11.00 13.00	Gimnastyka Zajęcia zespołu „Bez nazwy” Spotkanie szachistów
10.09.2022 sobota	16.00	Wieczorek taneczny
12.09.2022 poniedziałek	9.00 9.30 10.15 14.30	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Zajęcia zespołu „Hosadyna od Lubina” Zajęcia tańca nowoczesnego
13.09.2022 wtorek	9.00 11.00 11.00 13.15	Gimnastyka Zajęcia zespołu „Wrzos” Spotkanie Stowarzyszenia Kresowian Zajęcia zespołu teatralnego „Pozytywni”
14.09.2022 środa	9.00 11.00	Gimnastyka Spotkanie w przydomowym ogródku – degustacja sałatki „Uśmiech lata” (obowiązują zapisy)
15.09.2022 czwartek	9.00 9.30 10.15 11.30	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Zajęcia zespołu „Hosadyna od Lubina” Spotkanie brydżystów
16.09.2022 piątek	9.00 11.00 13.00	Gimnastyka Zajęcia zespołu „Bez nazwy” Spotkanie szachistów
17.09.2022 sobota	16.00	Wieczorek taneczny
18.09 do 24.09.	7.00	Wyjazd na wody termalne do Zakopanego/Termy Chocholowskie organizowany we współpracy ze Stowarzyszeniem Seniorów „Trzeci Wiek”
19.09.2022 poniedziałek	9.00 9.30 10.15 14.30	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Zajęcia zespołu „Hosadyna od Lubina” Zajęcia tańca nowoczesnego
20.09.2022 wtorek	9.00 11.00 13.15	Gimnastyka Zajęcia zespołu „Wrzos” Zajęcia zespołu teatralnego „Pozytywni”
21.09.2022 środa	9.00 11.00 12.00	Gimnastyka Spotkanie Koła Amazonek Spotkanie Koła Diabetyków

22.09.2022 czwartek	9.30 10.00 – 12.30 11.30	Zajęcia grupy SM Spotkanie Związku Niewidomych z okazji Dnia Białej Laski Spotkanie brydżystów
23.09.2022 piątek	9.00 11.00 13.00 14.00	Gimnastyka Zajęcia zespołu „Bez nazwy” Spotkanie szachistów Terapia zajęciowa – biżuteria z płyt CD
24.09.2022 sobota	8.30 do 20.30 16.00	Wyjazd zespołów „Wrzos” i „Bez Nazwy” na Przegląd Piosenki Senioralnej do Gostynia Wieczorek taneczny
26.09.2022 poniedziałek	9.00 9.30 10.15 14.30	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Zajęcia zespołu „Hosadyna od Lubina” Zajęcia tańca nowoczesnego
27.09.2022 wtorek	9.00 11.00 13.15	Gimnastyka Zajęcia zespołu „Wrzos” Zajęcia zespołu teatralnego „Pozytywni”
28.09.2022 środa	9.00 11.00	Gimnastyka Spotkanie w przydomowym ogródku – degustacja sałatki „Wspomnienie lata” (obowiązują zapisy)
29.09.2022 czwartek	9.00 9.30 10.15 11.30	Gimnastyka Zajęcia grupy SM Zajęcia zespołu „Hosadyna od Lubina” Spotkanie brydżystów
30.09.2022 piątek	9.00 11.00 13.00 14.00	Gimnastyka Zajęcia zespołu „Bez nazwy” Spotkanie szachistów Terapia zajęciowa – biżuteria z płyt CD

Zastrzega się możliwość wprowadzania zmian w programie!

Zachęcamy Państwa do korzystania ze sprzętu gimnastycznego, zabiegów masażu relaksującego, gier stolikowych, telewizji, DVD, biblioteczki.

**Seniorze, jeśli jeszcze tutaj nie trafiłeś – dołącz do nas !
Czekają na Ciebie różne formy zajęciowe, spotkania
i nowe znajomości.**

**JEŻELI NAS POTRZEBUJESZ, BY SPROSTAĆ TRUDNOŚCIOM DNIA
CODZIENNEGO PRZYJDŹ, MÓW, DZWOŃ, PRZEKAZUJ... !**

Razem możemy więcej ...!

**REALIZUJEMY PROGRAM „Korpus Wsparcia Seniorów” na 2022 rok
KTÓRY ZAPEWNIĄ OSOBOM W WIEKU 65 LAT I WIĘCEJ:**

Moduł I

- *wsparcie społeczne*
- *ułatwienie dostępności do podstawowej oraz specjalistycznej opieki zdrowotnej*
- *wsparcie psychologiczne*
- *wsparcie w czynnościach dnia codziennego*

Moduł II

- *poprawę bezpieczeństwa poprzez korzystanie z opaski telemedycznej*

Strona internetowa: www.mops.lubin.pl (zakładka – DDP "Senior")

e-mail: senior@mops.lubin.pl

tel. 76/ 746 83 61 lub 782 704 400, tel., fax. 76/ 847 98 04