



Harmonogram zajęć w Klubie Senior+ w Grajewie

LUTY 2026 r

Lp.	DATA	GODZINA OD 7.30. DO 15.30	PLAN ZAJĘĆ
1	02.02.2026 PONIEDZIAŁEK	7.30-11.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Powitanie Nowego Roku-Biesiada Seniorów
2	03.02.2026 PONIEDZIAŁEK	7.30-11.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		11.00-13.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita , zajęcia muzyczne
3	07.01.2026 ŚRODA	7.30-11.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Spotkanie z muzyką - Karaoke
4	08.01.2026 CZWARTEK	7.30-11.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie
5	09.01.2026 PIĄTEK	7.30-11.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
6	12.01.2026 PONIEDZIAŁEK	7.30-11.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
7	13.01.2026 WTOREK	7.30-11.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Wyjście integracyjne seniorów do MOSiR z okazji Dnia Babci i Dziadka.
8	14.01.2026 ŚRODA	7.30.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Spotkanie z muzyką - karaoke
9	15.01.2026 CZWARTEK	7.30-10.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		11.00-13.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie
10	16.01.2026 PIĄTEK	7.30-11.00	Wspólne śpiewanie
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
11	19.01.2026 PONIEDZIAŁEK	7.30-10.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
12	20.01.2026 WTOREK	7.30-11.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie
13	21.01.2026 ŚRODA	11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Obchody Dnia Babci i Dziadka
14	22.01.2026 CZWARTEK	10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie
15	23.01.2026 PIĄTEK	7.30.00-11.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita , zajęcia muzyczne
16	26.01.2026 PONIEDZIAŁEK	7.30.00-11.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Wizyta dzieci przedszkolnych z okazji Dnia Babci i Dziadka
17	27.01.2026 WTOREK	11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+

		13.00-15.30	Rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie
18	28.01.2026 ŚRODA	7.30.00-11.00	Warsztaty kulinarne
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita
19	29.01.2026 CZWARTEK	7.30.00-10.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		10.00-11.00	Pilates- zajęcia sportowe
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Rozmowy tematyczne przy kawie i herbacie
20	30.01.2026 PIĄTEK	7.30.00-11.00	Zajęcia klubowe i integracyjne
		11.00-13.00	Wydawanie posiłków – klienci MOPS i uczestnicy Klubu Senior+
		13.00-15.30	Próba zespołu -Seniorita

Wydawanie posiłków realizowane jest w ramach zadań MOPS i nie stanowi głównej formy działalności Klubu Senior+

Harmonogram ma charakter ramowy i może ulec zmianie w zależności od potrzeb uczestników oraz organizacji pracy jednostki.

Przygotowała
Dorota Zelman

Zatwierdził
Kierownik Klubu Senior +

Instruktor Terapii

Dorota Zelman

Kierownik

Klubu „Senior+”

mgr Waldemar Wieczorek