

 Fundusze Europejskie dla Pomocy Regionalnej  Republika Polska  Dofinansowana przez Unię Europejską  Fundusze Europejskie dla Pomocy Regionalnej						
HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAŁYŚ OSINA - GRUDZIEŃ 2025 r.						
	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	"NASZE TWARZE" - GRUPA I	Osina, Świetlica gminna	2025-12-01	09:00-11:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Co jest ważnego w Naszych oczach, ustach... ? Zajęcia z budowania portretu pamięciowego za pomocą kawałków Płci. Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego Wypoczynku Frajda z Czarnocina.
2	"ŚWIĄTECZNY ŁAŃCUCH MIŁOŚCI" GRUPA II			09:00-11:00		Ćwiczenia manualne i kreatywne - tworzymy łańcuch świąteczny z kolorowego papieru, bibuły - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny- Szkoła Aktywnego Wypoczynku Frajda z Czarnocina.
3	NASZE TWARZE - GRUPA II			11:00-13:00		Co jest ważnego w Naszych oczach, ustach... ? Zajęcia z budowania portretu pamięciowego za pomocą kawałków papieru. Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego Wypoczynku Frajda z Czarnocina.
4	"ŚWIĄTECZNY ŁAŃCUCH MIŁOŚCI" GRUPA I			11:00-13:00		Ćwiczenia manualne i kreatywne - tworzymy łańcuch świąteczny z kolorowego papieru, bibuły - zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny- Szkoła Aktywnego Wypoczynku Frajda z Czarnocina.
5	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE - GRUPA I			13:15-14:15		Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
6	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE - GRUPA II			14:15-16:15		Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	ŚWIĄTECZNE PŁASY I GRY INTEGRACYJNE- GRUPA I	Osina, Świetlica gminna	2025-12-04	09:00-11:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zabawa poprzez ruch w rytmie świątecznych piosenek. Gry, zabawy i zagadki w grupach - integrujemy się przy płaszcach. Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego Wypoczynku Frajda z Czarnocina.
2	TWORZYMY KARTKI ŚWIĄTECZNE PEŁNE WSPOMNIENI - GRUPA II			09:00-11:00		Tworzymy kartki świąteczne, pełne wspomnień-wycinanki, kolaże. Zawieramy w nich ciepłe wspomnienia i życzenia. Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego Wypoczynku Frajda z Czarnocina.
3	ŚWIĄTECZNE PŁASY I GRY INTEGRACYJNE- GRUPA II			11:00-13:00		Zabawa poprzez ruch w rytmie świątecznych piosenek. Gry, zabawy i zagadki w grupach - integrujemy się przy płaszcach. Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego Wypoczynku Frajda z Czarnocina.
4	TWORZYMY KARTKI ŚWIĄTECZNE PEŁNE WSPOMNIENI - GRUPA I			11:00-13:00		Tworzymy kartki świąteczne, pełne wspomnień-wycinanki, kolaże. Zawieramy w nich ciepłe wspomnienia i życzenia. Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Szkoła Aktywnego Wypoczynku Frajda z Czarnocina.
5	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE			13:15-14:45		Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2025-12-08	11:00-12:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Czas dla seniorów i z seniorami - wspólne rozmowy, możliwość czytania prasy, książki lub gry zespołowe.
2	ŚPIEWANIE KOŁĘD			12:00-13:30		Wspólne kołędowanie - szykujemy się na wieczór Wigilijny.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE GRUPA II	Osina, Świetlica gminna		13:30-14:30		Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
4	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE GRUPA I			14:30-15:30		Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	ZAJĘCIA CYFROWE - GRUPA I	Szkoła Podstawowa w Osinie	2025-12-10	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	Osina, Świetlica gminna		15:30-17:00		Zajęcia z psychologiem - mają na celu określenie, jakie znaczenie mają dla dobrostanu - dobrego samopoczucia pozytywne, wzmacniające i dostarczające dobrych emocji relacje z innymi ludźmi.
3	JAK DBAĆ O KWITNĄCE SADY...? - GRUPA I			15:30-18:00		
1	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE GRUPA I	Osina, Świetlica gminna	2025-12-11	12:00-13:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE GRUPA II			13:00-14:00		Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	KAWKA DLA SENIORA - przy ozdabianiu bombek	Osina, Świetlica gminna	2025-12-15	10:30-12:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Czas dla seniorów i z seniorami - wspólne rozmowy, możliwość czytania prasy, książki lub gry zespołowe. W tym dniu ozdóbimy bombki, które powiesimy na naszej choince.
2	ŚPIEWANIE KOŁĘD			12:30-13:30		Wspólne kołędowanie - szykujemy się na wieczór Wigilijny.
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE GRUPA II			13:30-14:30		Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
4	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJĄCE GRUPA I			14:30-15:30		Ćwiczenia ruchowe mające na celu usprawnić lub utrzymać dobrą formę zdrowia fizycznego u seniorów. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	ZAJĘCIA CYFROWE - GRUPA II	Szkoła Podstawowa w Osinie	2025-12-17	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 I	Osina, Świetlica gminna		15:30-17:00		Zajęcia z psychologiem - mają na celu określenie, jakie znaczenie mają dla dobrostanu - dobrego samopoczucia pozytywne, wzmacniające i dostarczające dobrych emocji relacje z innymi ludźmi.
3	JAK DBAĆ O KWITNĄCE SADY...? - GRUPA II			15:30-18:00		
1	ZAJĘCIA KULINARNE	Osina, Świetlica gminna	2025-12-18	15:00-17:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Przygotowanie kulinarnie potraw na wspólną kolację Wigilijną.
2	WSPÓLNOTA, CIEPŁO I NADZIEJA - SENIORALNY WIECZÓR WIGILIJNY			17:00-19:00		Boże Narodzenie to czas, w którym nikt nie powinien być sam. Właśnie dlatego organizujemy wspólne spotkanie przy wigilijnym stole – pełne radości, muzyki, kołęd, rozmów i wzajemnej życzliwości. Pragniemy, by tego dnia każdy poczuł się częścią większej rodziny, by mógł na chwilę zapomnieć o codziennych troskach i poczuć prawdziwą magię świąt.
1	POGADANKA NA TEMAT SPRAWNOŚCI STAWÓW	Osina, Świetlica gminna	2025-12-19	9:00-11:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Stawy i ich funkcje. Dbanie o układ ruchu, omówienie prawidłowych nawyków. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
2	O CO CHCESZ MNIE ZAPYTAĆ ?			11:00-13:00		Warsztaty dyskusyjne dotyczące zagadnień profilaktyki zdrowotnej. Zajęcia prowadzi wykonawca zewnętrzny z Centrum Zdrowia w Nowogardzie.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2025-12-22	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Czas dla seniorów i z seniorami - wspólne rozmowy, możliwość czytania prasy, gry zespołowe.
2	ŚPIEWANIE KOŁĘD			10:00-11:00		Wspólne kołędowanie.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2025-12-29	16:00-17:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Czas dla seniorów i z seniorami - wspólne rozmowy, możliwość czytania prasy, gry zespołowe.
2	TWORZYMY MASKI SYLWESTROWE			17:00-20:00		Wykonujemy maski sylwestrowe - ozdabiamy je i bawimy się przy muzyce.