

Fundusze Europejskie
dla Pomorza ZachodniegoRzeczpospolita
PolskaDofinansowane przez
Unię Europejską**HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAIWS OSINA - CZERWIEC 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	2026-06-01	09:00-10:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	ZIOŁOWE SPA DLA SENIORA			10:00-12:30		Warsztaty aktywizujące/Relaksacyjne poprowadzi animator. Wspólnie spędzony czas redukuje stres, sprzyja rozmowom i buduje poczucie bliskości w grupie. To idealne spotkanie dla każdego, kto chce połączyć dbałość o zdrowie z treningiem sprawności i miłym relaksem!
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:30-13:30		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	TRENING PAMIĘCI KRÓTKOTRWAŁEJ	Osina, Świetlica gminna	2026-06-03	15:30-18:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi psycholog - zagadki logiczne i ćwiczenia na koncentrację.
1	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE	Osina, Świetlica gminna	2026-06-08	12:30-13:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-06-11	12:30-13:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Integracja uczestników, omówienie spraw bieżących.
2	GIMNASTYKA PAMIĘCI			13:30-15:00		Zajęcia poprowadzi animator - gry pamięciowe, kalambury, zagadki logiczne
3	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			15:00-16:00		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE	Osina, Świetlica gminna	2026-06-15	12:30-13:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	SZTUKA SŁUCHANIA I ROZMOWY	Osina, Świetlica gminna	2026-06-17	15:30-18:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi psycholog - warsztat komunikacji empatycznej.
1	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE	Osina, Świetlica gminna	2026-06-18	15:00-16:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	WYKŁAD - „Lekkie nogi” oraz „Równowaga to bezpieczeństwo”	Osina, Świetlica gminna	2026-06-19	09:00-12:00	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu - zakres wykładu: fizjoterapeutyczne metody na walkę z obrzękami, żyłakami i problemami z krążeniem, proste ćwiczenia zapobiegające upadkom i jak bezpiecznie upadać, gdy przepadnie balon.
1	"KETO - KAWIARENKA DLA SENIORA" - zajęcia kulinarne	Osina, Świetlica gminna	2026-06-22	09:00-12:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi animator - piecemy ciasteczka. Dieta ketogeniczna i ograniczanie cukru wspierają stabilizację poziomu glukozy we krwi, chronią przed skokami energii, a samo przygotowanie ciastek to znakomity trening manualny (odmierzanie, gneczenie, formowanie kształtów).
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:30-13:30		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	"DREWNO I RUCH" ZAJĘCIA STOLARSKIE	Osina, Świetlica gminna	2026-06-25	09:00-12:30	Seniorzy 60+, w tym osoby niepełnosprawne	Zajęcia poprowadzi animator : Seniorzy wykonają samodzielnie przyrząd do ćwiczeń. Senior nie dostaje gotowego produktu, ale tworzy go sam od podstaw. Fakt, że "zwykły kij od miotyły" stał się gładkim przyrządem sportowym, ogromnie podnosi samoocenę. Wykonane kijki zostaną wykorzystane do ćwiczeń
2	ĆWICZENIA RUCHOWE - USPRAWNIAJACE			12:30-13:30		Zajęcia poprowadzi wykonawca zewnętrzny Centrum Zdrowia z Nowogardu.
1	KAWKA DLA SENIORA	Osina, Świetlica gminna	2026-06-29	09:00-10:00	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 czerwc.
2	"WESOŁY MARSZ Z KIJKAMI" - (Nordic Walking)			10:00-12:30		Zajęcia poprowadzi animator : peten uśmiechu i energii spacer na świeżym powietrzu, dedykowany wszystkim seniorom, którzy chcą zadbać o swoją kondycję w radosnej atmosferze. Nie liczy się prędkość, ale wspólny krok, dobra zabawa i czerpanie energii z natury.