



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III

ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - czerwiec 2021 ROK

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
2.06.2021	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

4.06.2021	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - prezentacja ciekawych tytułów prasowych	animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

7.06.2021	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		2	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - Senior Obywatelski	prowadząca Małgorzata Banaszczyk
		2	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		1	14.00-15.00	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk

8.06.2021	wtorek	5	10.00-15.00	Pielgrzymka Seniorów do Sanktuarium Leśniowskiego	<p>prowadząca Małgorzata Banaszczyk</p> <p>animator Urszula Mianowska</p>
9.06.2021	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	<p>fizjoterapeuta Monika Dziedzic</p>
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	<p>muzyk Jan Kanty Gryzik</p> <p>animator Urszula Mianowska</p>
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	<p>animator Urszula Mianowska</p>
10.06.2021	czwartek	2	12.30-14.30	Lektorat języka angielskiego	<p>lektor Nina Podsiadlik</p>

14.06.2021	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		1	12.00-13.00	Porady dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligówka
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów - temat przewodni - "Przegląd ciekawej prasy"	animator Urszula Mianowska
		1	14.00-15.00	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
16.06.2021	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

17.06.2021	czwartek	2	12.30-14.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
18.06.2021	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		2	12.00-14.00	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

21.06.2021	poniedziałek	2	8.00-17.00	Wycieczka do Inwałdu	<p>prowadząca Małgorzata Banaszczyk animator Urszula Mianowska</p>
23.06.2021	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	<p>fizjoterapeuta Monika Dziedzic</p>
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	<p>muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska</p>
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	<p>animator Urszula Mianowska</p>
24.06.2021	czwartek	2	12.30-14.30	Lektorat języka angielskiego	<p>lektor Nina Podsiadlik</p>

25.06.2021	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		4	12.00-16.00	Psychoedukacja i porady psychologiczne	psycholog Irena Kapuśniak
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
28.06.2021	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		2	12.00-14.00	Porady prawnicze	prawnik Janusz Hezner
		1	15.00-16.00	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
30.06.2021	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska