



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III
ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - grudzień 2021 rok

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
1.12.2021	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		2	12.00-14.00	Warsztat edukacyjny - Jurajska Mapa Potrzeb Seniorów - spacer badawczy	Jacek Paucha - Kalaster Innowacji Społecznych z Gliwic
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

3.12.2021

piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	animator Urszula Mianowska
	2	12.00-14.00	Porady prawnicze	prawnik Janusz Hezner
	2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
	2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

6.12.2021	poniedziałek	2	11.00-13.00	Mikołajki w Klubie Seniora	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
8.12.2021	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziejczak
		2	12.00-14.00	Warsztat edukacyjny - Jurajska Mapa Potrzeb Seniorów - konsultacja mapy i formułowanie petycji	Jacek Paucha - Kalaster Innowacji Społecznych z Gliwic
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

10.12.2021	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	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

13.12.2021	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 dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligłowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

15.12.2021	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		2	12.00-14.00	Warsztat edukacyjny - Jurajska Mapa Potrzeb Seniorów - prezentacja Mapy władzom gminy	Jacek Paucha - Kalaster Innowacji Społecznych z Gliwic
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
17.12.2021	piątek	2	11.00-13.00	Warsztat edukacyjny - Stroiki świąteczne	instruktor Irena Pytlik
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

20.12.2021	poniedziałek	2	11.00-13.00	Spotkanie wigilijne	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
21.12.2021	wtorek	5	11.00-16.00	Wizyta w Kole Gospodyń Wiejskich w Kotowicach wraz z warsztatem kulinarnym - wypiek i dekoracja pierniczków świątecznych	Koło Gospodyń Wiejskich w Kotowicach

22.12.2021	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
27.12.2021	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	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk

28.12.2021	wtorek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		2	12.00-14.00	Podsumowanie Roku 2021 w Klubie Seniora	prowadząca Małgorzata Banaszczyk animator Urszula Mianowska
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
29.12.2021	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