



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Rzeczpospolita
Polska



Śląskie.

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III

ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - lipiec 2021 ROK

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
-------------	-----------------------	---------------------	----------------	---------------------	-------------------

2.07.2021	piątek	5	10.00-15.00	Wyjście do Sanktuarium Leśniowskiego i udział w uroczystościach związanych z ogłoszeniem Matki Bożej Leśniowskiej patronką Gminy Żarki	animator Urszula Mianowska
5.07.2021	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	Zajęcia edukacyjne - Senior Obywatelski	prowadząca Małgorzata Banaszczyk
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

7.07.2021	środa	2	9.00-11.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
		1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		2	12.00-14.00	Porady prawne	prawnik Janusz Hezner
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

8.07.2021	czwartek	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
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
12.07.2021	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	animator Urszula Mianowska

14.07.2021	środa	2	9.00-11.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
		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

16.07.2021	piątek	7	9.00-16.00	Wycieczka do Ogrodzieńca i Pilicy	animator Urszula Mianowska
19.07.2021	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	Spotkanie edukacyjne - Porady kosmetologa	kosmetolog
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
21.07.2021	środa	2	9.00-11.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
		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

23.07.2021	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
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
26.07.2021	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	Spotkanie edukacyjne - Turystyka w Żarkach	Katarzyna Kulińska Pluta
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

28.07.2021	środa	2	9.00-11.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
		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
30.07.2021	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	Rękodzieło dla aktywnego Seniora	animator Urszula Mianowska
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska