



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III

ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - listopad 2021 rok

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
2.11.2021	wtorek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		1	12.00-13.00	Senior Obywatelski	prowadząca Małgorzata Banaszczyk
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk

3.11.2021	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

5.11.2021

piątek

1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	animator Urszula Mianowska
2	12.30-14.30	Fundacja Studencka Młodzi - Młodym - edukacja prawnicza	adwokat Katarzyna Skrzyszowska
2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

8.11.2021	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
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		1	14.00-15.00	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
10.11.2021	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

12.11.2021	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	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
15.11.2021	poniedziałek	2	11.00-13.00	Zaduszki 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

17.11.2021	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		2	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		2	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
19.11.2021	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
		1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska

22.11.2021	poniedziałek	1	12.00-13.00	Porady dietetyka	dietetyk Łukasz Maligłówka
		2	13.30-15.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
24.11.2021	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		1	12.00-13.00	Spotkanie edukacyjne - Mapa Potrzeb Seniorów	Klaster Innowacji Społecznych

		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
26.11.2021	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
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
29.10.2021	poniedziałek	1	16.00-21.00	Andrzejki Senioralne w Agrogospodarstwie pod Skałką w Przybynowie	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska