



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III
ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - maj 2021 ROK

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
10.05.2021	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 - temat przewodni - "Ciekawe biografie"	animator Urszula Mianowska
		1	15.00-16.00	Lektorat języka niemieckiego	lektor Reanta Hajduk

12.05.2021	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 - temat przewodni - "Co wzmacnia naszą odporność"	animator Urszula Mianowska

14.05.2021	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 - temat przewodni - "Rękodzieło - nasze pamiątniki"	animator Urszula Mianowska
		2	15.00-17.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

17.05.2021	poniedziałek	5	10.00-15.00	Wyjazd integracyjno - kulturalny do Gospodarstwa Rybackiego "Sygontka"	prowadząca Małgorzata Banaszczyk animator Urszula Mianowska
		1	15.00-16.00	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
19.05.2021	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 - temat przewodni "Aktywność na świeżym powietrzu"	animator Urszula Mianowska
20.05.2021	czwartek	2	12.30-14.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

21.05.2021	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	Porady dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligówka
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów - temat przewodni - "Przegląd ciekawej prasy"	animator Urszula Mianowska

24.05.2021	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		1	12.00-14.00	Porady prawnicze	prawnik Janusz Hezner
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów - temat przewodni - "Świat dobrej książki"	animator Urszula Mianowska
		1	15.00-16.00	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk

26.05.2021	środa	2	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-16.00	Uroczysty Dzień Matki - śpiewamy, recytujemy, wspominamy.....	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
27.05.2021	czwartek	2	12.30-14.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

28.05.2021	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 - temat przewodni - "Świat filmu - dobre seriale, filmy"	animator Urszula Mianowska
31.05.2021	poniedziałek	5	10.00-15.00	Wyjście integracyjno - kulturalne "Majówka z grilem"	prowadząca Małgorzata Banaszczyk animator Urszula Mianowska
		1	15.00-16.00	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk