



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III

ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - październik 2021 rok

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
1.10.2021	piątek	2	11.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - Międzynarodowy Dzień Muzyki	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

4.10.2021

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	Senior Obywatelski	prowadząca Małgorzata Banaszczyk
2	13.00-15.00	Zajęcia edukacyjne - informatyczne - Google dla Seniorów	informatyk
3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
1	14.00-15.00	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk

6.10.2021	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

8.10.2021

piątek

1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	animator Urszula Mianowska
1	12.00-13.00	Przygotowania do wizyty w Domu Pomocy Społecznej im. Św. Brata Alberta w Poraju	animator Urszula Mianowska
2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

11.10.2021	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 Maligłówka
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		1	14.00-15.00	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
13.10.2021	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

14.10.2021	czwartek	3	9.00-12.00	Wizyta grupy tetralnej "Odważni" w Domu Pomocy Społecznej im. Św. Brata Alberta w Poraju	animator Urszula Mianowska
15.10.2021	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

20.10.2021	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

21.10.2021	czwartek	8	9.00-17.00	Wycieczka do Tranowskich Gór do Akwaparku	animator Urszula Mianowska prowadząca Małgorzata Banaszczyk
22.10.2021	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	Przygotowania do udziału w konkursie fotograficznym "Seniorzy w rodzinie, instytucji i społeczeństwie"	animator Urszula Mianowska
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

25.10.2021	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
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		1	14.00-15.00	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
27.10.2021	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
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

29.10.2021	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