



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III

ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - lipiec 2022 ROK

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
1.07.2022	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	Psychoedukacja i porady psychologiczne	psycholog Alina Wierzchowska
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2.07.2022	sobota	4	10.00-14.00	Udział Seniorów w uroczystościach odpustowych Matki Boskiej Leśniowskiej	animator Urszula Mianowska

4.07.2022	poniedziałek	1	11.00-13.00	Spotkanie integracyjne z Klubem Seniora z Zawiercia	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
6.07.2022	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		1	11.00-13.00	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

8.07.2022	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	animator Urszula Mianowska
		2	12.00-14.00	Psychoedukacja i porady psychologiczne	psycholog Alina Wierzchowska
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	Lektor Nina Podsiadlik
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
11.07.2022	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 Katarzyna Skrzeszowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

13.07.2022	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
15.06.2022	piątek	1	11.00-13.00	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

18.07.2022	poniedziałek	5	10.00-15.00	Wyjazd do Magicznego Dworu w Jaworzniku	prowadząca Małgorzata Banaszczyk animator Urszula Mianowska
20.07.2022	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-13.00	Ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
22.07.2022	piątek	2	11.00-13.00	Porady dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligówka
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

25.07.2022	poniedziałek	1	11.00-12.00	Ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	animator Urszula Mianowska
		2	12.00-14.00	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

27.07.2022	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
29.07.2022	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	Senioralny Konkurs Recytatorski	animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik