



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III

**ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - marzec 2022 rok**

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
2.03.2022	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	animator Urszula Mianowska

4.03.2022	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
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

7.03.2022	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 Skrzyszowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

9.03.2022

środa

1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
1	12.00-13.00	Senioralny Dzień Kobiet	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

11.03.2022	piątek	7	8.45-15.45	Wyjazd do AkwaParku w Częstochowie	animator Urszula Mianowska
14.03.2022	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 Maligłowska
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk

16.03.2022

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

18.03.2022	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	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
21.03.2022	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	fizjoterapeuta Monika Dziejczak
		2	12.00-14.00	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

23.03.2022	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziejczak
		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
25.03.2022	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	Plany, pomysły, dyskusje o ofercie Klubu Seniora	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



28.03.2022	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	fizjoterapeuta Monika Dziejczak
		2	12.00-14.00	Spotkanie edukacyjne - Podolog dla Seniora	podolog z firmy Podo - Centrum
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
30.03.2022	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziejczak
		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