



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III

ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - styczeń 2022 rok

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
3.01.2022	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	Wspominamy miniony rok i planujemy 2022	animator Urszula Mianowska 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

5.01.2022	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
7.01.2022	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	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

10.01.2022	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	Psychoedukacja i porady psychologiczne	psycholog Alina Wierzchowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

12.01.2022	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
		1	12.00-13.00	Spotkanie edukacyjne - Zapobieganie przestępstwom przeciwko mieniu: kradzież, kradzież z włamaniem, rozbój, oszustwo	prawnik Kajetan Rajski ze Stowarzyszenia Fidei Defensor
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

14.01.2022	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	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
16.01.2022	sobota	5	15.00-20.00	Karnawałowo i jubileuszowo - spotkanie integracyjne dla członków Klubu	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska

17.01.2022	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 Maligłówa
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk

19.01.2022	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

25.01.2022	wtorek	2	11.00-13.00	Dzień Babci i Dziadka 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
26.01.2022	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-14.00	Porady prawnicze	prawnik Katarzyna Skrzyszowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

28.01.2022	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	Senior Obywatelski	prowadząca Małgorzata Banaszczyk
		2	13.30-15.30	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
30.01.2022	niedziela	2	18.00-20.00	Wyjście na II Koncert Noworoczny w wykonaniu orkiestry przy OSP w Żarkach	prowadzenie - dyrygent Tomasz Radosz
31.01.2022	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	Psychoedukacja i porady psychologiczne	psycholog Alina Wierzchowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska