



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III  
**ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - grudzień 2023 rok**

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
01.12.2023	piątek	1	11.00-12.00	Relaksacja i naturalne metody poprawy zdrowia	doktor Grzegorz Gabryś
		2	12.00-14.00	Projekt: ŚLĄSCY SENIORZY SOLIDARNI W DZIAŁANIU	prowadzacy Anita Drygajło

04.12.2023	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1	12.00-13.00	Porady dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligłówka
06.12.2023	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		2	12.00-14.00	Projekt: ŚLĄSCY SENIORZY SOLIDARNI W DZIAŁANIU	prowadzacy Anita Drygajło
08.12.2023	piątek	2	11.00-13.00	Warsztat integracyjny w ramach projektu ŚLĄSCY SENIORZY SOLIDARNI W DZIAŁANIU	animator Urszula Mianowska prowadzacy Anita Drygajło

11.12.2023	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1	12.00-13.00	Senior Obywatelski	prowadzący Małgorzata Banaszczyk
13.12.2023	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		2	12.00-12.00	Projekt: ŚLĄSCY SENIORZY SOLIDARNI W DZIAŁANIU	prowadzący Anita Drygajło

18.12.2023	poniedziałek	3	16.00-19.00	SPOTKANIE WIGILIJNE	muzyk Jan Kanty Gryzik
20.12.2023	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
27.12.2023	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic