



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III
ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - luty 2023 ROK

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
1.02.2023	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

3.02.2023	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		2	12.00-14.00	Psychoedukacja i porady psychologiczne	psycholog Alina Wierzchowska
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
5.02.2023	niedziela	2	16.00-18.00	Koncert Muzyki Chrześcijańskiej	Zespół FILEO

6.02.2023	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		2	12.00-14.00	Porady prawnicze	prawnik Katarzyna Skrzeszowska
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
7.02.2023	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

8.02.2023	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
10.02.2023	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1	12.00-13.00	Spotkanie z pracownikami ZUS	pracownicy ZUS
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

13.02.2023	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		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
14.02.2023	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

15.02.2023	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	Fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
17.02.2023	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1	12.00-13.00	Porady dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligłowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
18.02.2023	sobota	1	17.00-18.00	Teratr Odważni - Premiera spektaklu "Kopciuszek"	reżyser Urszula Mianowska

20.02.2023	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - pierwsza pomoc przedmedyczna	ratownik medyczny Dariusz Krulik
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
21.02.2023	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

22.02.2023	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
24.02.2023	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
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

27.02.2023	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		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	Kawierenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska