



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

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
05.05.2023	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia integracyjne	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

08.05.2023	poniedziałek	1	11.00-12.00	Spotkanie z funkcjonariuszami policji	policjanci z Komendy Powiatowej w Myszkowie
		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
09.05.2023	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

10.05.2023	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia integracyjne	animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
12.05.2023	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia integracyjne	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

15.05.2023	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia integracyjne	animator Urszula Mianowska
		2	12.00-14.00	Edukacja prawna	prawnik Kajetan Rajski
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
16.05.2023	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

17.05.2023	środa	5	11.00-16.00	Majówka z aktywizacją fizyczną Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic animator Urszula Mianowska
19.05.2023	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia integracyjne	animator Urszula Mianowska
		2	12.00-14.00	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

22.05.2023	poniedziałek	1	11.00-12.00	Porady dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligłowska
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
23.05.2023	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

24.05.2023	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
26.05.2023	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

29.05.2023	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
30.05.2023	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
31.05.2023	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