



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

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
1.03.2023	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

3.03.2023	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		2	12.00-14.00	Rozważania teologiczne	ksiądz proboszcz Stanisław Kotyl
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
4.03.2023	sobota	2	17.00-19.00	Spektakl tetralny "Historia Kopciuszka"	Teatr Senioralny "Odważni"

6.03.2023	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
7.03.2023	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

8.03.2023	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-13.00	Świętujemy Dzień Kobiet w Klubie Seniora	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
10.03.2023	piątek	7	10.00-17.00	Wycieczka do Palmiarni w Gliwicach	animator Urszula Mianowska prowadząca Małgorzata Banaszczyk

14.03.2023	wtorek	2	11.00-13.00	Spotkanie integracyjne z Klubem Seniora z Janowa	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
		2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

15.03.2023	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
17.03.2023	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
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk

21.03.2023	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
22.03.2023	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
24.03.2023	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

27.03.2023	poniedziałek	1	11.00-12.00	Integracja przy kawce i herbatce	animator Urszula Mianowska
		2	12.00-14.00	Porady dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligłówa
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		2	14.00-16.00	Kawierenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
28.03.2023	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik
29.03.2023	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
31.03.2023	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		2	12.00-14.00	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska