



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni "

ZAJĘCIA TEMATYCZNE W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - styczeń 2024 rok

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
03.01.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
05.01.2024	piątek	1	11.00-12.00	Jaka to kolęda - konkurs muzyczny	muzyk Jan Kanty Gryzik
08.01.2024	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1	12.00-13.00	Relaksacja i naturalne metody poprawy zdrowia	prowadzący Grzegorz Gabryś
10.01.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic

15.01.2024	poniedziałek	1	11.00-12.00	Porady zdrowotne dla Seniorów	doktor Wojciech Picheta
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
17.01.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
19.01.2024	piątek	1	11.00-12.00	Tematy Biblijne - Mądrość Syracha	animator Urszula Mianowska
22.01.2024	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1,30	12.00-13.30	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski

24.01.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
29.01.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic