



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III

**ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - grudzień 2022 ROK**

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	IŁOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
2022-12-02	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik 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

2022-12-05	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		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
2022-12-06	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka niemieckiego	lektor Nina Podsiadlik

2022-12-07	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

2022-12-09	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik 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

2022-12-12	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		2	12.00-14.00	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2022-12-13	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Niana Podsiadlik

2022-12-14

środa

1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

2022-12-16	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	Porady dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligłówa
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2022-12-19	poniedziałek	5	15.00-20.00	Spotkanie Wigilijne	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
2022-12-20	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

2022-12-21	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2022-12-23	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		4	12.00-16.00	Przedświątecznie w Kawiarence dla Seniorów	animator Urszula Maianowska
2022-12-27	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik



2022-12-28	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2022-12-30	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		2	12.00-14.00	Edukacja prozdrowotna - spotkanie z podologiem	Podo - Centrum Myszków
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska