

Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni "

ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - KWIECIEŃ 2019 ROK

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
2019-04-01	poniedziałek	3	12.00-15.00	Zajęcia artystyczne - Stroiki wielkanocne	Instruktorzy ODR
		1	15.00-16.00	Gimnastyka relaksacyjna	Halina Tabaka
		1	16.00-17.00	Lektorat z języka niemieckiego	Lektor Renata Hajduk
		2	16.00-18.00	Lektorat z języka angielskiego	Lektor Aleksandra Grzywna
2019-04-04	czwartek	2	16.00-18.00	Spacer z kijkami nordic walking	Tadeusz Rutka
2019-04-05	piątek	1	10.00-11.00	Spotkania edukacyjne - Region częstochowski w podaniach i legendach	Przewodnik Mirosław Zwoliński
		2	11.00-13.00	Trening pamięci	Psycholog Elżbieta Doroszuk
		2	13.00-15.00	Konsultacje psychologiczne	Psycholog Elżbieta Doroszuk
		1	14.00-15.00	Przygotowanie do spotkania z tańcem	Klubowicze pod kierunkiem Jolanty Pudo
		1	15.00-16.00	Spotkania prozdrowotne-uwalniamy endorfiny poprzez taniec	Mariola Pasikowska

2019-04-08	poniedziałek	2	12.00-14.00	Zajęcia artystyczne - Rok Moniuszkowski- Spotkanie w dwusetną rocznicę urodzin Stanisława Moniuszki	Jan Kanty Gryzik Jolanta Pudo
		1	15.00-16.00	Gimnastyka relaksacyjna	Halina Tabaka
		1	16.00-17.00	Lektorat z języka niemieckiego	Lektor Renata Hajduk
		2	16.00-18.00	Lektorat z języka angielskiego	Lektor Aleksandra Grzywna
2019-04-11	czwartek	2	16.00-18.00	Spacer z kijkami nordic walking	Tadeusz Rutka
2019-04-12	piątek	2	10.00-12.00	Spotkanie prozdrowotne - Ciekawostki i mity dietetyczne	dietetyk Monika Harast
		2	12.00-14.00	Zajęcia artystyczne	Małgorzata Mianowska - Stencel
		1	14.00-15.00	Przygotowanie do spotkania z tańcem	Klubowicze pod kierunkiem Jolanty Pudo
		1	15.00-16.00	Spotkania prozdrowotne-uwalniamy endorfiny poprzez taniec	Mariola Pasikowska
2019-04-15	poniedziałek	2	12.00-14.00	Zajęcia artystyczne -Przybliżenie sylwetki Stanisława Wyspiańskiego w 150-rocznicę jego urodzin	Klubowicze pod kierunkiem Jolanty Pudo
		1	15.00-16.00	Gimnastyka relaksacyjna	Halina Tabaka
		1	16.00-17.00	Lektorat z języka niemieckiego	Lektor Renata Hajduk
		2	16.00-18.00	Lektorat z języka angielskiego	Lektor Aleksandra Grzywna
2019-04-18	czwartek	2	10.00-12.00	Rozmowy przy kawie - tradycje świąteczne	Klubowicze pod kierunkiem Jolanty Pudo
		2	12.00-14.00	Informatyka	Sylwester Bręczewski
		1	14.00-15.00	Przygotowanie do spotkania z tańcem	Klubowicze pod kierunkiem Jolanty Pudo
		1	15.00-16.00	Spotkania prozdrowotne-uwalniamy endorfiny poprzez taniec	Mariola Pasikowska

2019-04-23	wtorek	2	12.00-14.00	Spotkanie po świętach	Klubowicze pod kierunkiem Jolanty Pudo
		1	14.00-15.00	Przygotowania do gimnastyki relaksacyjnej	Jolanta Pudo
		1	15.00-16.00	Gimnastyka relaksacyjna	Halina Tabaka
		2	16.00-18.00	Zajęcia artystyczne -Czytamy "Wesele" Stanisława Wyspiańskiego - podział ról	Klubowicze pod kierunkiem Jolanty Pudo i Uli Mianowskiej
2019-04-25	czwartek	2	16.00-18.00	Spacery z kijkami nordic walking	Tadeusz Rutka
2019-04-26	piątek	2	10.00-12.00	Senior Obywatelski	Małgorzata Banaszczyk
		1	12.00-13.00	Zajęcia artystyczne	Malgorzata Mianowska - Stencel
		2	13.00-15.00	Trening pamięci	Psycholog Elżbieta Doroszuk
		1	14.00-15.00	Przygotowanie do spotkania z tańcem	Klubowicze pod kierunkiem Jolanty Pudo
		1	15.00-16.00	Spotkania prozdrowotne-uwalniamy endorfiny poprzez taniec	Mariola Pasikowska
2019-04-29	poniedziałek	2	12.00-14.00	Zajęcia artystyczne - Wspólne śpiewanie	Jan Kanty Gryzik
		1	14.00-15.00	Przygotowania do gimnastyki relaksacyjnej	Jolanta Pudo
		1	15.00-16.00	Gimnastyka relaksacyjna	Halina Tabaka
		2	16.00-18.00	Zajęcia artystyczne -Czytamy "Wesele" Stanisława Wyspiańskiego	Klubowicze pod kierunkiem Jolanty Pudo i Uli Mianowskiej