



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni "

**ZAJĘCIA TEMATYCZNE W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - marzec 2024 rok**

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
01.03.2024	piątek	0,5	11.00-11.30	214 Rocznicą Urodzin Fryderyka Chopina	muzyk Jan Kanty Gryzik
		2	11.00-13.00	Spotkania z historią - Powstanie Zamojskie	prelegent Miroslaw Kula
04.03.2024	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
06.03.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic

08.03.2024	piątek	4	16.00-20.00	Dzień Kobiet w Basenowej	animator Urszula Mianowska
11.03.2024	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1	12.00-13.00	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski
13.03.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
15.03.2024	piątek	1	11.30-12.30	Spotkanie edukacyjne prowadzone przez Seniorów	Seniorzy

18.03.2024	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1	12.00-13.00	Psychoedukacja i porady psychologiczne	psycholog Ola Radosz
20.03.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
22.03.2024	piątek	1	12.00-13.00	Senior Obywatelski	prowadząca Małgorzata Banaszczyk
25.03.2024	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1	12.00-13.00	Porady dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligłowska
27.03.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic