



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III

ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - październik 2022 ROK

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
2022-10-03	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
2022-10-04	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

2022-10-05	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

2022-10-07	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
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2022-10-10	poniedziałek	5	14.00-19.00	Seans filmowy JOHNY Galeria Jurajska w Częstochowie	animator Urszula Mianowska
2022-10-11	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

2022-10-12

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

2022-10-14	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	12.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2022-10-17	poniedziałek	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
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2022-10-18	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

2022-10-19	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		2	12.00-14.00	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
20220-10-21	piątek	2	11.00-13.00	Benefis Uli i Janka	Seniorzy
		2	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

2022-10-24	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne + ćwiczenia relaksacyjne przy muzyce	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		1	12.00-13.00	Senior Obywatelski	prowadząca Małgorzata Banaszczyk
		1	13.30-14.30	Lektorat języka niemieckiego	lektor Renata Hajduk
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2022-10-25	wtorek	2	17.00-19.00	Lektorat języka angielskiego	lektor Nina Podsiadlik

2022-10-26	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
2022-10-28	piątek	2	11.00-13.00	Spotkania z kompozytorami - Fryderyk Chopin	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2022-10-31	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