



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni "

ZAJĘCIA TEMATYCZNE W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - październik 2024 rok

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
04.10.2024	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		0.5	12.00-12.30	Z Pamiętnika Seniora - spisujemy nasze wspomnienia	prowadzący Roman Hamerla
		0.5	12.30-13.00	Zajęcia taneczne	prowadzący Łukasz Maligłówka
07.10.2024	poniedziałek	1	11.00-12.00	Rozmowy przy kawie i herbacie	animator Urszula Mianowska
		1	12.00-13.00	Spotkanie z policjantami i pracownikami ZUS	prowadzący: policja, pracownicy ZUS

09.10.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
16.10.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
18.10.2024	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		0.5	12.00-12.30	Z Pamiętnika Seniora - spisujemy nasze wspomnienia	prowadzący Roman Hamerla
		1	12.30-13.00	Zajęcia taneczne	prowadzący Łukasz Maligłówka
21.10.2024	poniedziałek	1	11.00-12.00	Rozmowy przy kawie i herbacie	animator Urszula Mianowska
		1	12.30-13.30	Porady dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligłówka
23.10.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic

25.10.2024	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1	12.00-13.00	Maria Konopnicka - życie i twórczość	prowadzący Mirosław Kula
26.10.2024	poniedziałek	1	11.00-12.00	Rozmowy przy kawie i herbacie	animator Urszula Mianowska
		1	11.00-12.00	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski
30.10.2024	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic