



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni " edycja III

ZAJĘCIA W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - styczeń 2023 ROK

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	IŁOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
2023-01-02	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		2	12.00-14.00	Porady prawnicze	prawnik Katarzyna Skrzyszowska
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

2023-01-04	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2023-01-09	poniedziałek	2	11.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - Zwyczaj, obrzędy i tradycje bożonarodzeniowe	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

2023-01-11	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

2023-01-13	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		2	12.00-14.00	Psychoedukacja i porady psychologiczne	psycholog Alina Wierzchowska
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2023-01-16	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		1	12.00-13.00	Porady dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligłowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

2023-01-18	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2023-01-20	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		2	12.00-14.00	Psychoedukacja i porady psychologiczne	psycholog Alina Wierzchowska
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

2023-01-22	niedziela	2	18.00-20.00	Koncert Bożonarodzeniowy w Kościele Parafialnym w Żarkach	Orkiestra Dęta przy OSP w Żarkach z Kapelmistrzem Tomaszem Radoszem
2023-01-23	poniedziałek	2	11.00-13.00	Dzień Babci i Dziadka w Klubie Seniora	muzyk Jan Kanty Gryzik animator Urszula Mianowska
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2023-01-25	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic
		1	12.00-13.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		3	13.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska

2023-01-27	piątek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		2	12.00-14.00	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski
		2	13.00-14.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska
2023-01-31	poniedziałek	1	11.00-12.00	Zajęcia edukacyjne - muzyczne	muzyk Jan Kanty Gryzik
		2	12.00-14.00	Senior Obywatelski	prowadząca Małgorzata Banaszczyk
		2	14.00-16.00	Kawiarenka dla Seniorów	animator Urszula Mianowska