



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni "

**ZAJĘCIA TEMATYCZNE W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - styczeń 2025 rok**

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
03.01.2025	piątek	2	11.00-13.00	Minął Rok - wspomnienia Nowy Rok - życzenia	animator Urszula Mianowska
08.01.2025	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziedzic

10.01.2025	piątek	1	11.00-12.00	Rozmowy przy kawie i herbacie	animator Urszula Mianowska
		0,5	12.00-12.30	Zajęcia taneczne	prowadzący Łukasz Maligłówa
13.01.2025	poniedziałek	1	11.00-12.00	Rozmowy przy kawie i herbacie	animator Urszula Mianowska
		1	12.00-13.00	Edukacja prozdrowotna - fizjoterapia	fizjoterapeuta Piotr Gołuchowski
15.01.2025	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic

17.01.2025	piątek	1	11.00-11.30	Rozmowy przy kawie i herbacie	animator Urszula Mianowska
		1	11.30-12.30	Z Pamiętnika Seniora - spisujemy nasze wspomnienia	prowadzący Roman Hamerla
20.01.2025	poniedziałek	1	11.00-12.00	Rozmowy przy kawie i herbacie	animator Urszula Mianowska
		1	12.00-13.00	Porady dietetyczne	dietetyk Łukasz Maligłówka
22.01.2025	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dziejczak
24.01.2025	piątek	1	11.00-12.00	Rozmowy przy kawie i herbacie	animator Urszula Mianowska
		0,5	12.00-12.30	Zajęcia taneczne	prowadzący Łukasz Maligłówka

28.01.2025	wtorek	1	11.00-12.00	Rozmowy przy kawie i herbacie	animator Urszula Mianowska
		1	12.00-13.00	Relaksacja i naturalne metody poprawy zdrowia	doktor Grzegorz Gabryś
29.01.2025	środa	1	11.00-12.00	Aktywizacja fizyczna Seniorów	fizjoterapeuta Monika Dzedzic
31.01.2025	piątek	1	11.00-11.30	Rozmowy przy kawie i herbacie	animator Urszula Mianowska
		1	11.30-12.30	Z Pamiętnika Seniora - spisujemy nasze wspomnienia	prowadzący Roman Hamerla