



Żarecki Klub Seniora " Barwy Jesieni "

ZAJĘCIA TEMATYCZNE W ŻARECKIM KLUBIE SENIORA - styczeń 2026 rok

DATA	DZIEŃ TYGODNIA	ILOŚĆ GODZIN	GODZINY	RODZAJ ZAJĘĆ	PROWADZĄCY
05.01.2026	poniedziałek	2,00	11.00-13.00	Wspominamy sylwestrowe zabawy i planujemy wydarzenia w Nowym Roku	animatorka Urszula Mianowska

07.01.2026	środa	1,00	11.00-12.00	GIMNASTYKA - ćwiczenia wzmacniające, stretching	fizjoterapeutka Monika Dzedzic
		1,00	12.00-13.00	Zajęcia integracyjne	animatorka Urszula Mianowska
09.01.2026	piątek	2,00	11.00-13.00	Na każdy temat - Zima w mojej młodości	animatorka Urszula Mianowska
12.01.2026	poniedziałek	2,00	11.00-13.00	Opowieści z Dalekiego Wschodu	Mieczysław Urbańczyk Grzegorz Kwaśniok
14.01.2026	środa	1,00	11.00-12.00	GIMNASTYKA - ćwiczenia wzmacniające, stretching	fizjoterapeutka Monika Dzedzic
		1,00	12.00-13.00	Zajęcia integracyjne	animatorka Urszula Mianowska

16.01.2026	piątek	2,00	11.00-13.00	Na każdy temat - Dbamy o zdrowie zimą - babcine przepisy	animatorka Urszula Mianowska
17.01.2025	sobota	5,00	17.00-22.00	Zabawa karnawałowa	gra, śpiewa i bawi Leszek Jezierski
19.01.2026	poniedziałek	1,00	11.00-12.00	GIMNASTYKA - ćwiczenia rehabilitacyjne	fizjoterapeutka Monika Dzedzic
		1,00	12.00-13.00	Zajęcia integracyjne	animatorka Urszula Mianowska
21.01.2026	środa	1,00	11.00-12.00	GIMNASTYKA - ćwiczenia wzmacniające, stretching	fizjoterapeutka Monika Dzedzic
		1,00	12.00-13.00	Zajęcia integracyjne	animatorka Urszula Mianowska

23.01.2026	piątek	2,00	11.00-13.00	Na każdy temat - Opowieści o naszych wnukach	animatorka Urszula Mianowska
28.01.2026	środa	1,00	11.00-12.00	GIMNASTYKA - ćwiczenia wzmacniające, stretching	fizjoterapeutka Monika Dzedzic
		1,00	12.00-13.00	Zajęcia integracyjne	animatorka Urszula Mianowska
30.01.2026	piątek	2,00	11.00-11.30	Na każdy temat - Ciepłe kraje w środku zimy - gdzie marzy mi się wyjechać	animatorka Urszula Mianowska