**HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIORA CIESZKOWSKIEGO 6 LIPIEC 2021**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | **Czw. 01.07****12.00** seans filmowy: **„Pavarotti” -** zapisy**15.00** ćwiczenia na rotorach usprawniające górne i dolne kończyny - zapisy | **Pt. 02.07****10.00** Aquapark „Fala”gimnastyka w wodzie dla seniorów **–** zapisy |
| **Pon. 05.07****12.00** Szycie maskotek przez seniorów dla dzieci – akcja charytatywna **–** zapisy**15.00** ćwiczenia na rotorach usprawniające górne i dolne kończyny - zapisy | **Wt. 06.07****12.00 spotkanie poetyckie z Moniką Mularską-Kucharek -** zapisy**15.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 07.07****11.00 warsztaty geograficzne: spacer śladami pamięci o więźniach Radogoszcza,** zbiórkaOddział Martyrologii Radogoszcz ul. Zgierska 147 **–** zapisy**15.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Czw. 08.07****12.00** seans filmowy: **„W ułamku sekundy” -** zapisy**19.00 EC1 „Wieczór dla dorosłych – Szczepionki bez tajemnic. Fakty i mity.”** Zbiórka godz. 18.30 Tuwima/Dowborczyków **-** zapisy | **Pt. 09.07****10.00** Aquapark „Fala”gimnastyka w wodzie dla seniorów **–** zapisy**13.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15: Imieniny Elżbiety, miłe spotkanie z poczęstunkiem -** zapisy |
| **Pon. 12.07****10.00 warsztaty geograficzne:** spacer p.t. „Rzeźby łódzkie” zbiórka Stary Rynek **–** zapisy**13.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15: Wykład** „Jak radzić sobie ze stresem?”– zapisy | **Wt. 13.07****12.00 i 13.30** kurs języka angielskiego– zapisy**12.00** Szycie maskotek przez seniorów dla dzieci – akcja charytatywna **–** zapisy**15.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 14.07****13.00** seans filmowy: **„Happy end” –** zapisy**15.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Czw. 15.07****15.00 Wykład p.t. „Konstytucja, czyli co?”** – zapisy**16.00** ćwiczenia na rotorach usprawniające górne i dolne kończyny – zapisy**19.00 EC1 „Wieczór z twórczością Kieślowskiego.”** Zbiórka godz. 18.30 Tuwima/Dowborczyków **-** zapisy | **Pt. 16.07****10.00** Aquapark „Fala”gimnastyka w wodzie dla seniorów **–** zapisy**12.00 i 13.30** kurs języka angielskiego – zapisy**17.00** Akademia Humanistyczno-Ekonomiczna ul. Pomorska 51 PATIO **Koncert p.t. „Umówiłem się z nią na 17.00”** - zapisy |
| **Pon. 19.07****11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15: Wykład z degustacją** „Czekolada napój bogów” – zapisy**15.00** ćwiczenia na rotorach usprawniające górne i dolne kończyny – zapisy | **Wt. 20.07****11.30 Planetarium EC1 seans „Na skrzydłach marzeń” –** zbiórka godz. 11.00 ul. Targowa 1/3 zapisy; **12.00 i 13.30** kurs języka angielskiego – zapisy**15.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 21.07****13.00** seans filmowy: **„Suburbicon”** - zapisy**15.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Czw. 22.07****12.00** Szycie maskotek przez seniorów dla dzieci – akcja charytatywna **–** zapisy | **Pt. 23.07****10.00** Aquapark „Fala”gimnastyka w wodzie dla seniorów **–** zapisy**12.00 i 13.30** kurs języka angielskiego– zapisy**15.00 wykład lekarza geriatry** - zapisy |
| **Pon. 26.07****13.00** seans filmowy: **„Toni Erdmann”** - zapisy**15.00** ćwiczenia na rotorach usprawniające górne i dolne kończyny – zapisy | **Wt. 27.07****11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15: Wykład** „Nietrzymanie moczu. Jak wzmacniać mięśnie?” – zapisy**12.00 i 13.30** kurs języka angielskiego – zapisy**15.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 28.07****11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15: Wykład** „Skóra. Jak o nią dbać?” – zapisy**15.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Czw. 29.07****12.00** Szycie maskotek przez seniorów dla dzieci – akcja charytatywna **–** zapisy**19.00 EC1 „Wieczór dla dorosłych – Kołami po księżycu. Trzecie i czwarte lądowanie na srebrnym globie.”** Zbiórka godz. 18.30 Tuwima/Dowborczyków **-** zapisy | **Pt. 30.07****10.00** Aquapark „Fala”gimnastyka w wodzie dla seniorów **–** zapisy**12.00 i 13.30** kurs języka angielskiego– zapisy**15.00 wykład lekarza geriatry** - zapisy |

**WEEKENDY LIPCA: 04.07 godz. 9.30** warsztaty geograficzne: Żelazowa Wola – zapisy

**11.07 godz. 10.00** Teatr Pinokio warsztaty odkrywania radości życia – zapisy; **godz. 14.00** Teatr Pinokio „Kopciuszek” retransmisja przedstawienia Teatru Starego w Krakowie, w roli Wróżki Bartosz Bielenia („Boże Ciało”) - zapisy

**24.07 godz. 10.00** warsztaty geograficzne Uniejów Festiwal Lawendy, spacer po rezerwacie Uroczysko – zapisy

**31.07 godz. 13.00** „Kulturalna Łódź” spacer z Panią Katarzyną Majewską - zapisy

**PORADY SPECJALISTÓW (zapisy pod nr telefonu 502 863 022): PSYCHOLOG** wtorki godz. 13.00-15.00 **PRAWNIK** czwartki 14.00-16.00 **DORADCA RODZINNY** środy 13.00-15.00 **PRACOWNIK SOCJALNY** środy godz. 16.00-18.00