



## HARMONOGRAM SPOTKAŃ KLUBU SENIORA CIESZKOWSKIEGO 6 STYCZEŃ 2020

		<p>Śr. 01.01</p> <p>KLUB NIECZYNNY</p>	<p>Czw. 02.01</p> <p>10.00, 11.45</p> <p>Język angielski – <b>zapisy</b></p> <p>12.00 Kącik poetycko-literacki dla seniorów, prowadzi Oksana Hatfas-Burda (można przynieść swoje własne utwory albo ulubionych poetów) – <b>zapisy</b></p> <p>14.00 Pracownia rękodzieła: Świece żelowe – <b>zapisy</b></p> <p>16.00 Kulinarne inspiracje: Szybkie przekąski – <b>zapisy</b></p>	<p>Pt. 03.01</p> <p>10.00, 11.45</p> <p>Język angielski – <b>zapisy</b></p>	<p>Sb. 04.01</p> <p>14.00 wycieczka do Zakościela na przedstawienie „Podróż do Betlejem” – <b>zapisy</b>, Wyjazd godz. 14.00 z postoju taksówek ul. Cieszkowskiego 4</p>
<p>Pon. 06.01</p> <p>KLUB NIECZYNNY</p>	<p>Wt. 07.01</p> <p>10.00, 12.00 kurs komputerowy – <b>zapisy</b></p> <p>12.00 seans filmowy „Przynęta”</p> <p>15.00 gimnastyka dla seniorów III gr. – <b>zapisy</b></p> <p>16.00 gimnastyka dla seniorów IV gr. – <b>zapisy</b></p>	<p>Śr. 08.01</p> <p>14.00 Planetarium EC1 – <b>zapisy</b>; zbiórka godz. 13.30 ul. Kilińskiego 74 przy mBanku</p> <p>14.00-18.00 Brydż</p>	<p>Czw. 09.01</p> <p>10.00, 11.45</p> <p>Język angielski – <b>zapisy</b></p> <p>12.00 Warsztaty dramy dla seniorów, prowadzi Oksana Hałatyn-Burda – <b>zapisy</b></p> <p>14.00 Pracownia rękodzieła: Malowanie na szkle – <b>zapisy</b></p> <p>16.00 Kulinarne inspiracje: Zdrowy deser – <b>zapisy</b></p>	<p>Pt. 10.01</p> <p>10.00, 11.45</p> <p>Język angielski – <b>zapisy</b></p> <p>11.00 wykład „Podstawy zdrowego żywienia seniorów” – <b>zapisy</b></p>	<p>Sb. 11.01</p> <p>10.30-15.00 Brydż</p> <p>11.00 i 13.00 warsztaty geograficzne „Jedziemy na wycieczkę” – organizacja wycieczek w 2020r. grupa I i II (brak miejsc – nie przyjmujemy zapisów)</p>
<p>Pon. 13.01</p> <p>10.00, 12.00 kurs komputerowy – <b>zapisy</b></p> <p>14.00 gimnastyka I gr. – <b>zapisy</b></p>	<p>Wt. 14.01</p> <p>10.00, 12.00 kurs komputerowy – <b>zapisy</b></p> <p>12.00 „Południe z fraszka” – spotkanie z dziennikarzem, autorem</p>	<p>Śr. 15.01</p> <p>12.00 seans filmowy „Krag”</p> <p>14.00-18.00 Brydż</p>	<p>Czw. 16.01</p> <p>10.00, 11.45</p> <p>Język angielski – <b>zapisy</b></p> <p>12.00 Akcja animacja – zabawy aktywizujące z chustą Klanzy – <b>zapisy</b></p>	<p>Pt. 17.01</p> <p>10.00, 11.45</p> <p>Język angielski – <b>zapisy</b></p> <p>10.00-13.00 konsultacje z dietetykiem – <b>zapisy</b></p>	<p>Sb 18.01</p> <p>10.30-15.00 Brydż</p>

Klub Seniora w Łodzi przy ul. Cieszkowskiego 6 działa w ramach projektu: „Pomocna Dłoń – usługi zdrowotne i społeczne skierowane do mieszkańców Łódzkiego Obszaru Metropolitalnego” realizowanego w ramach Priorytetu IX Włączenie społeczne, Działania IX.2 Usługi na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, Poddziałania IX.2.2 Usługi społeczne i zdrowotne -ZIT, Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020

15.00 gimnastyka II gr. <b>zapisy</b>  16.00 warsztaty komputerowe gr.VII (cykl dwumiesięczny) – <b>zapisy</b>	fraszek Pawłem Patorą - <b>zapisy</b>  15.00,16.00 gimnastyka dla seniorów III i IV gr. – <b>zapisy</b>		13.00 wycieczka Galeria Sztuki ul. Wólczańska 31 – <b>zapisy</b>  14.00 Pracownia rękodzieła: Bransoletki z muliny– <b>zapisy</b> 16.00 Kulinarne inspiracje: Zero Waste – gotuję, nie marnuję – <b>zapisy</b>	14.00 Szybie maskotek przez seniorów dla dzieci – akcja charytatywna– <b>zapisy</b>	
Pon. 20.01 10.00, 12.00 kurs komputerowy – <b>zapisy</b>  12.00 Akademia Humanistyczno-Ekon. ul. Pomorska 51 sala H 120 wykład „Zdrowe stawy i kręgosłup) – <b>zapisy</b>  14.00,15.00 gimnastyka I i II gr. – <b>zapisy</b> 16.00 warsztaty komputerowe gr.VII (cykl dwumiesięczny) – <b>zapisy</b>	Wt. 21.01 10.00, 12.00 kurs komputerowy – <b>zapisy</b>  12.00 spotkanie z pszczelarzem z „Pasieki w Lipce”, degustacja oraz możliwość zakupu miodów - <b>zapisy</b>  15.00,16.00 gimnastyka dla seniorów III i IV gr. – <b>zapisy</b>	Śr. 22.01 12.00 seans filmowy „Kiedy się pojawiłaś”  14.00 Dzień Babci i Dziadka w Klubie Seniora – spotkanie integracyjne uczestników Klubu – <b>zapisy</b>  14.30 Kurs obsługi smartphona – <b>zapisy</b>  16.15 Trening kreatywności – warsztaty - <b>zapisy</b>	Czw. 23.01 10.00, 11.45 Język angielski – <b>zapisy</b>  12.00-18.00 Brydż	Pt. 24.01 10.00, 11.45 Język angielski – <b>zapisy</b>  11.00 wykład „Podstawy zdrowego żywienia seniorów” – ostatni wykład z cyklu połączony z konkursem z nagrodami dla stałych uczestników wykładów - <b>zapisy</b>	Sb 25.01  10.30-15.00 Brydż  10.30-13.30 warsztaty komputerowe „Latarnicy” – <b>zapisy</b>
Pon. 27.01 10.00, 12.00 kurs komputerowy – <b>zapisy</b>  14.00 gimnastyka I gr. – <b>zapisy</b>  15.00 gimnastyka II gr. <b>zapisy</b>  16.00 warsztaty komputerowe gr.VII (cykl dwumiesięczny) – <b>zapisy</b>	Wt. 28.01 10.00, 12.00 kurs komputerowy – <b>zapisy</b>  12.00 wykład bioenergoterapeuty - <b>zapisy</b>  15.00 gimnastyka dla seniorów III gr. – <b>zapisy</b>  16.00 gimnastyka dla seniorów IV gr. – <b>zapisy</b>	Śr. 29.01 12.00 seans filmowy „Ocean ognia”  14.00-18.00 Brydż  14.30 Kurs obsługi smartphona – <b>zapisy</b>  16.15 Trening kreatywności – warsztaty - <b>zapisy</b>	Czw.30.01 10.00, 11.45 Język angielski – <b>zapisy</b>  12.00 Gimnastyka umysłu – <b>zapisy</b>  14.00 Pracownia rękodzieła: Decoupage– <b>zapisy</b>  16.00 Kulinarne inspiracje: Kolorowo i zdrowo – <b>zapisy</b>	Pt. 31.01 10.00, 11.45 Język angielski – <b>zapisy</b>  11.00 wizyta w Muzeum Farmacji (temat podamy w późniejszym terminie)- <b>zapisy</b>	

PORADY SPECJALISTÓW (Zapisy pod numerem tel. 502 863 022):

PSYCHOLOG wtorki godz. 13.00-15.00 PRAWNIK wtorki godz. 16.00-18.00

DORADCA RODZINNY środy 13.00-15.00 PRACOWNIK SOCJALNY środy godz. 16.00-18.00

Klub Seniora bierze udział w akcji „Zostań Super Zakrętakiem”. Nie wyrzucaj nakrętek – przynieś je do naszego KLUBU!!!