

HARMONOGRAM ZAJĘĆ: 29 WRZEŚNIA – 3 PAŹDZIERNIKA 2025 r.

realizowanych w ramach projektu „Utworzenie Klubu Seniora przy Domu Seniora Uniwersytetu Łódzkiego w Łodzi”. Zajęcia odbywają się w budynku Domu Seniora Uniwersytetu Łódzkiego w Łodzi, ul. Rewolucji 1905 r. nr 66

| | Poniedziałek 29 WRZEŚNIA | | Wtorek 30 WRZEŚNIA | | | Środa 1 PAŹDZIERNIKA | | Czwartek 2 PAŹDZIERNIKA | Piątek 3 PAŹDZIERNIKA | |
|-------|--|------------------|--|--|--|--|--|--|---|--|
| 9:00 | | | | | | GIMNASTYKA p. Monika 9.30-10.30 | | | | |
| 10:00 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom podst. g. 10-12.00 | JOGA 10-11.00 | TERAPIA TAŃCEM 10-11.00 Gr. 1 | | EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawansow. g. 10-12.00 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom zaawansowany g. 10-12.00 | GIMNASTYKA p. Monika 10.30-11.30 | GIMNASTYKA p. Patrycja 10.00-11.00 | | |
| 11:00 | | JOGA 11-12.00 | | GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00 | | | | | WARSZTATY PLASTYCZNE: Różne techniki plastyczne 10.30 – 12.30 | GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00 |
| 12:00 | | | | GIMNASTYKA p. Patrycja 12.00-13.00 | | | | | | JOGA 12.00-13.00 |
| 13:00 | | | | | | | | | WARSZTATY PLASTYCZNE: Malarstwo i rysunek g. 12.30 - 15.30 | JOGA 13.00-14.00 |
| 14:00 | | | | | | | TERAPIA TAŃCEM 13.30-14.30 Gr. 2 | | | |
| 15:00 | | | | | | | MEMORY CAFE g. 15.00-17.00 | | | |

HARMONOGRAM ZAJĘĆ 6 -10 PAŹDZIERNIKA 2025 r.

realizowanych w ramach projektu „Utworzenie Klubu Seniora przy Domu Seniora Uniwersytetu Łódzkiego w Łodzi”. Zajęcia odbywają się w budynku Domu Seniora Uniwersytetu Łódzkiego w Łodzi, ul. Rewolucji 1905 r. nr 66

| | Poniedziałek 6 PAŹDZIERNIKA | | Wtorek 7 PAŹDZIERNIKA | | Środa 8 PAŹDZIERNIKA | | Czwartek 9 PAŹDZIERNIKA | Piątek 10 PAŹDZIERNIKA | |
|-------|--|------------------|--|--|--|--|--|--|---------------------|
| 9:00 | | | | | GIMNASTYKA p. Monika 9.30-10.30 | | | | |
| 10:00 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom podst. g. 10-12.00 | JOGA 10-11.00 | TERAPIA TAŃCEM 10-11.00 Gr. 1 | Zmiana! EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawanso- wany g. 10-12.00 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom zaawansowany g. 10-12.00 | GINNASTYKA p. Monika 10.30-11.30 | GINNASTYKA p. Patrycja 10.00-11.00 | Wyjątkowo zamiast we wtorek 7.10.2025 r. EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawansowany g. 10-12.00 | |
| 11:00 | | JOGA 11-12.00 | | | | GINNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00 | | | |
| 12:00 | | | | GINNASTYKA p. Patrycja 12.00-13.00 | | | | | JOGA 12.00-13.00 |
| 13:00 | | | | | | | | WARSZTATY PLASTYCZNE: Malarstwo i rysunek g. 12.30 - 15.30 | JOGA 13.00-14.00 |
| 14:00 | | | | | | | TERAPIA TAŃCEM 13.30-14.30 Gr. 2 | | |
| 15:00 | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | Popołudnie z muzyką na żywo! g.15.30-18.00 | |
| 17:00 | | | | | | | | SENIOR band 😊 | |

HARMONOGRAM ZAJĘĆ 20 -24 PAŹDZIERNIKA 2025 r.

realizowanych w ramach projektu „Utworzenie Klubu Seniora przy Domu Seniora Uniwersytetu Łódzkiego w Łodzi” . Zajęcia odbywają się w budynku Domu Seniora Uniwersytetu Łódzkiego w Łodzi, ul. Rewolucji 1905 r. nr 66

| | Poniedziałek 20 PAŹDZIERNIKA | | Wtorek 21 PAŹDZIERNIKA | | | Środa 22 PAŹDZIERNIKA | | Czwartek 23 PAŹDZIERNIKA | Piątek 24 PAŹDZIERNIKA | |
|-------|--|------------------|---|--|---|--|---|--|--|---------------------|
| 9:00 | | | „Psychologia i życie” warsztat dla seniorów dr Magdalena Zadworna g. 9.00-10.00 | | | GIMNASTYKA p. Monika 9.30-10.30 | | | | |
| 10:00 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom podst. g. 10-12.00 | JOGA 10-11.00 | Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG) dr Magdalena Zadworna | TERAPIA TAŃCEM 10-11.00 Gr. 1 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawanso wany g. 10-12.00 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom zaawansowany g. 10-12.00 | GIMNASTYKA p. Monika 10.30-11.30 | GIMNASTYKA p. Patrycja 10.00-11.00 | | |
| 11:00 | | JOGA 11-12.00 | Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG) dr Magdalena Zadworna | GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00 | | | WARSZTATY PLASTYCZNE: Różne techniki plastyczne 10.30 – 12.30 | | GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00 | |
| 12:00 | | | | GIMNASTYKA p. Patrycja 12.00-13.00 | | | | | | JOGA 12.00-13.00 |
| 13:00 | | | | | | | | | WARSZTATY PLASTYCZNE: Malarstwo i rysunek g. 12.30 - 15.30 | JOGA 13.00-14.00 |
| 14:00 | | | | | | | TERAPIA TAŃCEM 13.30-14.30 Gr. 2 | | | |
| 15:00 | | | | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | Warsztaty biograficzne dr Anna Gutowska-Ciołek g. 16.00 – 18.00 Zapisy! | | | | | |

HARMONOGRAM ZAJĘĆ 27 - 31 PAŹDZIERNIKA 2025 r.

realizowanych w ramach projektu „Utworzenie Klubu Seniora przy Domu Seniora Uniwersytetu Łódzkiego w Łodzi”. Zajęcia odbywają się w budynku Domu Seniora Uniwersytetu Łódzkiego w Łodzi, ul. Rewolucji 1905 r. nr 66

| | Poniedziałek 27 PAŹDZIERNIKA | | Wtorek 28 PAŹDZIERNIKA | | Środa 29 PAŹDZIERNIKA | | Czwartek 30 PAŹDZIERNIKA | Piątek 31 PAŹDZIERNIKA | |
|-------|--|----------------------------------|--|--|--|--|--|---|--|
| 9:00 | | | | | GIMNASTYKA p. Monika 9.30-10.30 | | | | |
| 10:00 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom podst. g. 10-12.00 | JOGA ZAJĘCIA ODWOŁANE! | TERAPIA TAŃCEM 10-11.00 Gr. 1 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawansowa ny g. 10-12.00 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom zaawansowany g. 10-12.00 | GIMNASTYKA p. Monika 10.30-11.30 | GIMNASTYKA p. Patrycja 10.00-11.00 | | |
| 11:00 | | | | | | GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00 | | WARSZTATY PLASTYCZNE: Różne techniki plastyczne 10.30 – 12.30 | GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00 |
| 12:00 | | | GIMNASTYKA p. Patrycja 12.00-13.00 | | | | | | JOGA 12.00-13.00 |
| 13:00 | | | | | | | | WARSZTATY PLASTYCZNE: Malarstwo i rysunek g. 12.30 - 15.30 | JOGA 13.00-14.00 |
| 14:00 | | | | | | | TERAPIA TAŃCEM 13.30-14.30 Gr. 2 | | |
| 15:00 | | | | | | | | | |