**HARMONOGRAM ZAJĘĆ: CZERWIEC 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

**2- 6 CZERWCA 2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek2 czerwca 25 | Wtorek3 czerwca 25 | Środa4 czerwca 25 | Czwartek5 czerwca 25 | Piątek6 czerwca 25 |
| 9:00 |  | **Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG)**dr Magdalena Zadworna |  |  | **GIMNASTYKA gr. 3****9.00-10.00** |  |
| 10:00 |  | **Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG)**dr Magdalena Zadworna | **TERAPIA TAŃCEM**10.00-11.00Gr. 1 | **EDUKACJA MEDIALNA,** **poziom średniozaawans**g. 10-12.00 | **EDUKACJA MEDIALNA,** **poziom zaawanssow.**g. 10-12.00 |  | **GIMNASTYKA** **Gr. 4****10.00-11.00** |  |
| 11:00  |  | **Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG)**dr Magdalena Zadworna |  | **g. 10.30 – 12.30****Warsztaty plastyczne:****Różne techniki plastyczne**  | **GIMNASTYKA** **Gr. 5****11.00-12.00** | **Wykład z zakresu terapii bólów kręgosłupa**g. 11.00-13.00dr Anna Makarczuk | **GIMNASTYKA dodatkowa****11.00-12.00** |
| 12:00 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom podstawowy**g. 12-14.00 |  |  |  |  | **GIMNASTYKA** **Gr. 6****12.00-13.00** | **GIMNASTYKA dodatkowa12.00-13.00** |
|  |  |  |  |  |
| 13:00 |  |  |  | **GIMNASTYKA gr. 1****g. 13.00-14.00** |  |  |
|  | **TERAPIA TAŃCEM**13.30 -14.30Gr. 2 | **Warsztaty plastyczne: Malarstwo i rysunek****g. 13.30 - 15.30** |
| 14:00 |  |  |  |  | **GIMNASTYKA gr.2****g. 14.00-15.00** |
| 15:00 |  |  |  |  |  |

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ 9 – 13 czerwca 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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek9 czerwca 25 | Wtorek10 czerwca 25 | Środa11czerwca 25 | Czwartek12 czerwca 25 | Piątek 13 czerwca 25 |
| 9:00 |  |  |  |  | **GIMNASTYKA gr. 3****9.00-10.00** |  |  |
| 10:00 |  | **TERAPIA TAŃCEM**10.00-11.00Gr. 1 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawansowany**g. 10-12.00 | **EDUKACJA MEDIALNA,** **poziom zaawansowany**g. 10-12.00 |  |  | **GIMNASTYKA** **Gr. 4****10.00-11.00** | **Warsztaty biograficzne****dr Anna Gutowska****g. 10.00-12.00** | **GIMNASTYKA dodatkowa** **11.00-12.00** |
| **Warsztaty plastyczne:****Różne techniki plastyczne****Jacek Świgulski**g. 10.30 – 12.30 |
| 11:00  |  |  | **Wykład z zakresu terapii bólów kręgosłupa**g. 11.00-13.00dr Anna Makarczuk | **GIMNASTYKA** **Gr. 5****11.00-12.00** | **GIMNASTYKA dodatkowa****12.00-13.00** |
| 12:00 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom podstawowy**g. 12-14.00 |  |  |  | **GIMNASTYKA** **Gr. 6****12.00-13.00** | **Wykład z obszaru edukacji zdrowotnej****dr Anna Gutowska****g. 12.00-14.00** |
|  | **Swoim głosem, czyli więcej o asertywności cz.2** g. 12.30-14.00Agnieszka Piestrzeniewicz |
| 13:00 |  |  | **GIMNASTYKA gr. 1****g. 13.00-14.00** |  |  |  |
|  | **TERAPIA TAŃCEM**13.30 -14.30Gr. 2 |  | **Warsztaty plastyczne: Malarstwo i rysunek****Jacek Świgulski**g. 13.30 - 15.30 |
| 14:00 |  |  |  | **GIMNASTYKA gr.2****g. 14.00-15.00** |  |
|  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ 16 – 20 czerwca 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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek16 czerwca 25 | Wtorek17 czerwca 25 | Środa 18 czerwca 25 | Czwartek19 czerwca 25 | Piątek 20 czerwca 25 |
| 9:00 |  |  |  | **Boże Ciało** |  |  |
| 10:00 |  | **TERAPIA TAŃCEM**10.00-11.00Gr. 1 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawansowany**g. 10-12.00 | **EDUKACJA MEDIALNA,** **poziom zaawansowany**g. 10-12.00 | **Warsztaty plastyczne: Malarstwo i rysunek****Jacek Świgulski****g. 10.30 - 12.30** | **GIMNASTYKA dodatkowa** **11.00-12.00** |
| 11:00  |  |  | **GIMNASTYKA dodatkowa****12.00-13.00** |
| 12:00 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom podstawowy**g. 12-14.00 |  |  |  |  |  |
| 13:00 |  |  | **GIMNASTYKA gr. 1****g. 13.00-14.00** |
| **Warsztaty plastyczne: Malarstwo i rysunek****Jacek Świgulski**g. 13.30 - 15.30 |
| 14:00 |  |  |  | **GIMNASTYKA gr.2****g. 14.00-15.00** |
| 15:00 |  |  |  |  |

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ 23 – 27czerwca 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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek23 czerwca 25/ 30 czerwca 25 | Wtorek24 czerwca 25 | Środa25 czerwca 25 | Czwartek26 czerwca 25 | Piątek 27czerwca 25 |
| 9:00 |  |  |  | **GIMNASTYKA gr. 3****9.00-10.00** |  |
| 10:00 |  | **TERAPIA TAŃCEM**10.00-11.00Gr. 1 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawansowany**g. 10-12.00 | **EDUKACJA MEDIALNA,** **poziom zaawansowany**g. 10-12.00 | **Warsztaty plastyczne: Malarstwo i rysunek****Jacek Świgulski****g. 10.30 - 12.30** | **GIMNASTYKA** **Gr. 4****10.00-11.00** |  |
| 11:00  |  |  | **GIMNASTYKA** **Gr. 5****11.00-12.00** | **GIMNASTYKA dodatkowa** **11.00-12.00** |
| 12:00 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom podstawowy**g. 12-14.00 |  |  |  | **GIMNASTYKA** **Gr. 6****12.00-13.00** | **GIMNASTYKA dodatkowa****12.00-13.00** |
| 13:00 |  |  | **GIMNASTYKA gr. 1****g. 13.00-14.00** |  |  |  |
|  | **Warsztaty plastyczne: Malarstwo i rysunek****Jacek Świgulski**g. 13.30 - 15.30 |
| 14:00 |  |  |  | **GIMNASTYKA gr.2****g. 14.00-15.00** |  |
| 15:00 |  |  |  |  | **Memory Cafe** **czyli spotkanie samopomocowo-edukacyjne** **g. 15.00-**17.00**dr Kaja Zapędowska-Kling** |