**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.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  2 czerwca 25 | Wtorek  3 czerwca 25 | | | Środa  4 czerwca 25 | | Czwartek  5 czerwca 25 | | Piątek  6 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**  10.00-11.00  Gr. 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. 11.00-13.00  dr 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 -14.30  Gr. 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  9 czerwca 25 | Wtorek  10 czerwca 25 | | Środa  11czerwca 25 | | Czwartek  12 czerwca 25 | | | Piątek  13 czerwca 25 | |
| 9:00 |  |  | |  |  | **GIMNASTYKA gr. 3**  **9.00-10.00** | | |  |  |
| 10:00 |  | **TERAPIA TAŃCEM**  10.00-11.00  Gr. 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. 11.00-13.00  dr 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. 12.30-14.00  Agnieszka Piestrzeniewicz |
| 13:00 |  |  | **GIMNASTYKA gr. 1**  **g. 13.00-14.00** |  |  | |  |
|  | **TERAPIA TAŃCEM**  13.30 -14.30  Gr. 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  16 czerwca 25 | Wtorek  17 czerwca 25 | | Środa  18 czerwca 25 | | Czwartek  19 czerwca 25 | Piątek  20 czerwca 25 | |
| 9:00 |  |  | |  | | **Boże Ciało** |  |  |
| 10:00 |  | **TERAPIA TAŃCEM**  10.00-11.00  Gr. 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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  23 czerwca 25/ 30 czerwca 25 | Wtorek  24 czerwca 25 | | Środa  25 czerwca 25 | | Czwartek  26 czerwca 25 | | Piątek  27czerwca 25 |
| 9:00 |  |  | |  | | **GIMNASTYKA gr. 3**  **9.00-10.00** | |  |
| 10:00 |  | **TERAPIA TAŃCEM**  10.00-11.00  Gr. 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** | |