**HARMONOGRAM ZAJĘĆ: KWIECIEŃ 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**

**31 MARCA – 05 KWIETNIA 2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek31/marca | Wtorek01 kwietnia | Środa02 kwietnia | Czwartek03 kwietnia | Piątek04 kwietnia | Sobota05 kwietnia |
| 9:00 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 11:00  |  |  | **10.30 – 12.30****Warsztaty plastyczne:****Różne techniki plastyczne**  |  | **Spotkania ze sztuką**dr Monika Modrzejewska-Świgulskagodz. 13.00 |  |
| 12:00 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom podstawowy**g. 12-14.00 |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 13:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Warsztaty plastyczne: Malarstwo i rysunek**g. 13.30 - 15.30 |
| 14:00 |  |  |  |  |  | **TERAPIA TAŃCEM**14.00-15.00Gr. 2 |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ 07 – 12 kwietnia 2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek07 | Wtorek08 | Środa09 | Czwartek10 | Piątek11 | Sobota12 |
| 9:00 |  | **Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG)**dr Magdalena Zadworna |  |  |  |  |  |
| 10:00 |  | **Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG)**dr Magdalena Zadworna | **TERAPIA TAŃCEM**10.00-11.00Gr. 1 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawansowany**g. 10-12.00 | **EDUKACJA MEDIALNA,** **poziom zaawansowany**g. 10-12.00 |  | **WARSZTATY BIOGRAFICZNE** **dr Anna Gutowska-Ciołek**g.10.00-12.00 |  |  |
| 11:00  |  | **Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG)**dr Magdalena Zadworna |  | **10.30 – 12.30****Warsztaty plastyczne:****Różne techniki plastyczne**  |  |  |
| 12:00 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom podstawowy**g. 12-14.00 |  |  |  |  | **WKŁAD Z ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ****dr Anny Gutowskiej -Ciołek**g.12.00-14.00 |  |  |
|  |  |
| 13:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Warsztaty plastyczne: Malarstwo i rysunek**g. 13.30 - 15.30 |
| 14:00 |  |  |  |  |  |  | **TERAPIA TAŃCEM**14.00-15.00Gr. 2 |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ 14 – 19 KWIETNIA 2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek14 | Wtorek15 | Środa16 | Czwartek17 | Piątek18 | Sobota19 |
| 9:00 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 11:00  |  |  | **Warsztaty plastyczne:****Różne techniki plastyczne** g. 10.30 – 12.30 |  |  |
| 12:00 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom podstawowy**g. 12-14.00 | **"W labiryncie emocji" - radzenie sobie z trudnymi emocjami**Agnieszka Piestrzeniewiczg. 12.30-14.00 |  |  |  |  |
|  |
| 13:00 |  |  |  |  |
| **Warsztaty plastyczne: Malarstwo i rysunek**g. 13.30 - 15.30 |
| 14:00 |  |  |  |  |  | **TERAPIA TAŃCEM**14.00-15.00Gr. 2 |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ 21-26 kwietnia 2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek21 | Wtorek22 | Środa23 | Czwartek24 | Piątek25 | Sobota26 |
| 9:00 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  | **Konsultacje indywid. (GERONTOPROFILAKTYKA)**dr Anna Gutowska-Ciołek |  |  |
| 11:00  |  |  | **10.30 – 12.30****Warsztaty plastyczne:****Różne techniki plastyczne**  | **Konsultacje indywid. (GERONTOPROFILAKTYKA)**dr Anna Gutowska-Ciołek |  |  |
| 12:00 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom podstawowy**g. 12-14.00 |  |  |  | **Konsultacje indywid. (GERONTOPROFILAKTYKA)**dr Anna Gutowska-Ciołek |  |  |
|  |
| 13:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Warsztaty plastyczne: Malarstwo i rysunek**g. 13.30 - 15.30 |
| 14:00 |  |  |  |  |  | **TERAPIA TAŃCEM**14.00-15.00Gr. 2 |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  | **Memory Cafe** **czyli spotkanie samopomocowo-edukacyjne** g. 15.00-17.00 |  |
|  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ 28-30 kwietnia 2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek28 | Wtorek29 | Środa30 | Czwartek | Piątek | Sobota |
| 9:00 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 11:00  |  |  | **10.30 – 12.30****Warsztaty plastyczne:****Różne techniki plastyczne**  |  |  |  |
| 12:00 | **EDUKACJA MEDIALNA, poziom podstawowy**g. 12-14.00 |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 13:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 14:00 |  |  |  |  |  |  |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |