**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.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  31/marca | Wtorek  01 kwietnia | | Środa  02 kwietnia | | Czwartek  03 kwietnia | Piątek  04 kwietnia | Sobota  05 kwietnia |
| 9:00 |  |  | |  | |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 11:00 |  |  | **10.30 – 12.30**  **Warsztaty plastyczne:**  **Różne techniki plastyczne** |  | **Spotkania ze sztuką**  dr Monika Modrzejewska-Świgulska  godz. 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**  14.00-15.00  Gr. 2 |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  07 | Wtorek  08 | | | Środa  09 | | Czwartek  10 | Piątek  11 | Sobota  12 |
| 9:00 |  | **Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG)**  dr Magdalena Zadworna |  | |  | |  |  |  |
| 10:00 |  | **Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG)**  dr Magdalena Zadworna | **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 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**  14.00-15.00  Gr. 2 |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  14 | Wtorek  15 | | Środa  16 | | Czwartek  17 | Piątek  18 | Sobota  19 |
| 9:00 |  |  | |  | |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 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 Piestrzeniewicz  g. 12.30-14.00 | |  |  |  |  |
|  |
| 13:00 |  |  |  |  |
| **Warsztaty plastyczne: Malarstwo  i rysunek**  g. 13.30 - 15.30 |
| 14:00 |  |  |  |  |  | **TERAPIA TAŃCEM**  14.00-15.00  Gr. 2 |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  21 | Wtorek  22 | | Środa  23 | | Czwartek  24 | Piątek  25 | Sobota  26 |
| 9:00 |  |  | |  | |  |  |  |
| 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 |  | **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**  14.00-15.00  Gr. 2 |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  | **Memory Cafe**  **czyli spotkanie samopomocowo-edukacyjne**  g. 15.00-17.00 |  |
|  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  28 | Wtorek  29 | | Środa  30 | | Czwartek | Piątek | Sobota |
| 9:00 |  |  | |  | |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |