**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**

**28 KWIETNIA – 3 MAJA 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ 5 – 10 MAJA 2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  5 maja | Wtorek  6 maja | | Środa  7 maja | | Czwartek  8 maja | Piątek  9 maja | Sobota  10 maja |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Warsztaty plastyczne: Malarstwo  i rysunek**  g. 13.30 - 15.30 |
| 14:00 |  |  |  |  |  | **TERAPIA TAŃCEM**  14.00-15.00  Gr. 2 |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ 12 – 17 maja 2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  12 maja | Wtorek  13 maja | | | Środa  14 maja | | Czwartek  15 maja | Piątek  16 maja | Sobota  17 maja |
| 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 |  |  |
|  |  | **Swoim głosem, czyli więcej o asertywności cz.1**  g. 12.30-14.00  Agnieszka Piestrzeniewicz |
| 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 19 – 24 MAJA 2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  19 maja | Wtorek  20 maja | | | Środa  21 maja | | Czwartek  22 maja | Piątek  23 maja | Sobota  24 maja |
| 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 |  |  | **Warsztaty plastyczne:**  **Różne techniki plastyczne**  g. 10.30 – 12.30 | **Konsultacje indywid. (GERONTOPROFILAKTYKA)**  dr Anna Gutowska-Ciołek | **Wykład z zakresu terapii bólów kręgosłupa**  g. 11.00-13.00  dr Anna Makarczuk |  |
| 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 |  |  |  | |  |  |  |  |
|  |
| 16:00 |  |  |  | |  |  |  |  |  |

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ 26 – 31 maja 2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek  26 maja | Wtorek  27 maja | | Środa  28 maja | | Czwartek  29 maja | Piątek  30 maja | Sobota  31 maja |
| 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** |  | **Zajęcia edukacyjno-terapeutyczne  w plenerze (Arturówek)**  g. 9.30- 12.30  dr Monika Modrzerjewska-Świgulska |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |