**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.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 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 |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek5 maja | Wtorek6 maja | Środa7 maja | Czwartek8 maja | Piątek9 maja | Sobota10 maja |
| 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 |  |  |  |  |  |  |  |
| **Warsztaty plastyczne: Malarstwo i rysunek**g. 13.30 - 15.30 |
| 14:00 |  |  |  |  |  | **TERAPIA TAŃCEM**14.00-15.00Gr. 2 |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek12 maja | Wtorek13 maja | Środa14 maja | Czwartek15 maja | Piątek16 maja | Sobota17 maja |
| 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 |  |  |
|  |  | **Swoim głosem, czyli więcej o asertywności cz.1** g. 12.30-14.00Agnieszka Piestrzeniewicz |
| 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 19 – 24 MAJA 2025 r.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek19 maja | Wtorek20 maja | Środa21 maja | Czwartek22 maja | Piątek23 maja | Sobota24 maja |
| 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  |  |  | **Warsztaty plastyczne:****Różne techniki plastyczne** g. 10.30 – 12.30 | **Konsultacje indywid. (GERONTOPROFILAKTYKA)**dr Anna Gutowska-Ciołek | **Wykład z zakresu terapii bólów kręgosłupa**g. 11.00-13.00dr 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**14.00-15.00Gr. 2 |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |  |

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

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Poniedziałek26 maja | Wtorek27 maja | Środa28 maja | Czwartek29 maja | Piątek30 maja | Sobota31 maja |
| 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**  |  | **Zajęcia edukacyjno-terapeutyczne w plenerze (Arturówek)** g. 9.30- 12.30dr 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**14.00-15.00Gr. 2 |  |
| 15:00 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |
| 16:00 |  |  |  |  |  |  |  |