



Fundusze Europejskie  
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



województwo  
**łódzkie**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ: KWIECIEŃ 2025 r.

realizowanych w ramach projektu „Utworzenie Klubu Seniora przy Domu Seniora Uniwersytetu Łódzkiego w Łodzi”

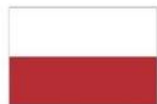
Zajęcia odbywają się w budynku Domu Seniora Uniwersytetu Łódzkiego w Łodzi, ul. Rewolucji 1905 r. nr 66

**28 KWIETNIA – 3 MAJA 2025 r.**

|       | Poniedziałek<br>28                                           | Wtorek<br>29                           |                                                                    | Środa<br>30                                                    |                                                                           | Czwartek | Piątek | Sobota |
|-------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------|--------|--------|
| 9:00  |                                                              |                                        |                                                                    |                                                                |                                                                           |          |        |        |
| 10:00 |                                                              | TERAPIA TAŃCEM<br>10.00-11.00<br>Gr. 1 | EDUKACJA MEDIALNA,<br>poziom<br>średniozaawansowany<br>g. 10-12.00 | EDUKACJA<br>MEDIALNA,<br>poziom<br>zaawansowany<br>g. 10-12.00 |                                                                           |          |        |        |
| 11:00 |                                                              |                                        |                                                                    |                                                                | 10.30 – 12.30<br>Warsztaty<br>plastyczne:<br>Różne techniki<br>plastyczne |          |        |        |
| 12:00 | EDUKACJA<br>MEDIALNA,<br>poziom<br>podstawowy<br>g. 12-14.00 |                                        |                                                                    |                                                                |                                                                           |          |        |        |
| 13:00 |                                                              |                                        |                                                                    |                                                                |                                                                           |          |        |        |
| 14:00 |                                                              |                                        |                                                                    |                                                                |                                                                           |          |        |        |
| 15:00 |                                                              |                                        |                                                                    |                                                                |                                                                           |          |        |        |
| 16:00 |                                                              |                                        |                                                                    |                                                                |                                                                           |          |        |        |



Fundusze Europejskie  
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



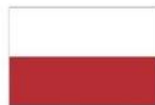
województwo  
**łódzkie**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ 5 – 10 MAJA 2025 r.

|       | Poniedziałek<br>5 maja                                       | Wtorek<br>6 maja                       |                                                                    | Środa<br>7 maja                                                |                                                                               | Czwartek<br>8 maja                     | Piątek<br>9 maja                                                 |
|-------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                                              |                                        |                                                                    |                                                                |                                                                               |                                        |                                                                  |
| 10:00 |                                                              | TERAPIA TAŃCEM<br>10.00-11.00<br>Gr. 1 | EDUKACJA MEDIALNA,<br>poziom<br>średniozaawansowany<br>g. 10-12.00 | EDUKACJA<br>MEDIALNA,<br>poziom<br>zaawansowany<br>g. 10-12.00 |                                                                               |                                        |                                                                  |
| 11:00 |                                                              |                                        |                                                                    |                                                                | 10.30 – 12.30<br><br>Warsztaty<br>plastyczne:<br>Różne techniki<br>plastyczne |                                        |                                                                  |
| 12:00 | EDUKACJA<br>MEDIALNA,<br>poziom<br>podstawowy<br>g. 12-14.00 |                                        |                                                                    |                                                                |                                                                               |                                        |                                                                  |
| 13:00 |                                                              |                                        |                                                                    |                                                                |                                                                               |                                        |                                                                  |
| 14:00 |                                                              |                                        |                                                                    |                                                                |                                                                               | TERAPIA TAŃCEM<br>14.00-15.00<br>Gr. 2 | Warsztaty plastyczne: Malarstwo<br>i rysunek<br>g. 13.30 - 15.30 |
| 15:00 |                                                              |                                        |                                                                    |                                                                |                                                                               |                                        |                                                                  |



Fundusze Europejskie  
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



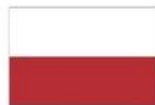
województwo  
**łódzkie**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ 12 – 17 maja 2025 r.

|       | Poniedziałek<br>12 maja                             | Wtorek<br>13 maja                                             |                                        | Środa<br>14 maja                                             |                                                                  | Czwartek<br>15 maja                                                                 |                                                               | Piątek<br>16 maja                                                                             |
|-------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                                     | Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG)<br>dr Magdalena Zadworna |                                        |                                                              |                                                                  | GIMNASTYKA gr. 3<br>9.00-10.00                                                      |                                                               |                                                                                               |
| 10:00 |                                                     | Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG)<br>dr Magdalena Zadworna | TERAPIA TAŃCEM<br>10.00-11.00<br>Gr. 1 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawansowany<br>g. 10-12.00 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom zaawansowany<br>g. 10-12.00            | WARSZTATY BIOGRAFICZNE<br>dr Anna Gutowska-Ciołek<br>g.10.00-12.00                  | GIMNASTYKA Gr. 4<br>10.00-11.00                               |                                                                                               |
| 11:00 |                                                     | Konsultacje indywidualne (PSYCHOLOG)<br>dr Magdalena Zadworna |                                        |                                                              | 10.30 – 12.30<br>Warsztaty plastyczne: Różne techniki plastyczne |                                                                                     | GIMNASTYKA Gr. 5<br>11.00-12.00                               | GIMNASTYKA dodatkowa<br>11.00-12.00                                                           |
| 12:00 | EDUKACJA MEDIALNA, poziom podstawowy<br>g. 12-14.00 |                                                               |                                        |                                                              |                                                                  | WKŁAD Z ZAKRESU EDUKACJI ZDROWOTNEJ<br>dr Anny Gutowskiej - Ciołek<br>g.12.00-14.00 | GIMNASTYKA Gr. 6<br>12.00-13.00                               | GIMNASTYKA dodatkowa<br>12.00-13.00                                                           |
| 13:00 |                                                     |                                                               |                                        |                                                              |                                                                  |                                                                                     |                                                               | Swoim głosem, czyli więcej o asertywności cz.1<br>g. 12.30-14.00<br>Agnieszka Piestrzeniewicz |
|       |                                                     |                                                               |                                        |                                                              | GIMNASTYKA gr. 1<br>g. 13.00-14.00                               |                                                                                     |                                                               |                                                                                               |
| 14:00 |                                                     |                                                               |                                        |                                                              | GIMNASTYKA gr.2<br>g. 14.00-15.00                                | TERAPIA TAŃCEM<br>14.00-15.00<br>Gr. 2                                              | Warsztaty plastyczne: Malarstwo i rysunek<br>g. 13.30 - 15.30 |                                                                                               |
| 15:00 |                                                     |                                                               |                                        |                                                              |                                                                  |                                                                                     |                                                               |                                                                                               |



Fundusze Europejskie  
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



województwo  
**łódzkie**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ 19 – 24 MAJA 2025 r.

|       | Poniedziałek<br>19 maja                                                | Wtorek<br>20 maja                                 | Środa<br>21 maja                                                            | Czwartek<br>22 maja                                                              | Piątek<br>23 maja                                                                                      |
|-------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                                                        |                                                   |                                                                             | <b>GIMNASTYKA gr. 3</b><br>9.00-10.00                                            |                                                                                                        |
| 10:00 |                                                                        | <b>TERAPIA<br/>TAŃCEM</b><br>10.00-11.00<br>Gr. 1 | <b>EDUKACJA MEDIALNA,<br/>poziom<br/>średniozaawansowany</b><br>g. 10-12.00 | <b>EDUKACJA<br/>MEDIALNA,<br/>poziom<br/>zaawansowany</b><br>g. 10-12.00         | <b>GIMNASTYKA dodatkowa</b><br>11.00-12.00                                                             |
| 11:00 |                                                                        |                                                   |                                                                             | <b>Konsultacje indywid.<br/>(GERONTOPROFILAKTYKA)</b><br>dr Anna Gutowska-Ciołek | <b>GIMNASTYKA</b><br>Gr. 4<br>10.00-11.00                                                              |
| 12:00 |                                                                        |                                                   |                                                                             | <b>Konsultacje indywid.<br/>(GERONTOPROFILAKTYKA)</b><br>dr Anna Gutowska-Ciołek | <b>GIMNASTYKA</b><br>Gr. 5<br>11.00-12.00                                                              |
|       |                                                                        |                                                   |                                                                             | <b>Konsultacje indywid.<br/>(GERONTOPROFILAKTYKA)</b><br>dr Anna Gutowska-Ciołek | <b>GIMNASTYKA</b><br>Gr. 6<br>12.00-13.00                                                              |
| 13:00 | <b>EDUKACJA<br/>MEDIALNA,<br/>poziom<br/>podstawowy</b><br>g. 12-14.00 |                                                   |                                                                             |                                                                                  | <b>Wykład z<br/>zakresu terapii<br/>bólów<br/>kręgosłupa</b><br>g. 11.00-13.00<br>dr Anna<br>Makarczuk |
|       |                                                                        |                                                   | <b>GIMNASTYKA gr. 1</b><br>g. 13.00-14.00                                   |                                                                                  |                                                                                                        |
| 14:00 |                                                                        |                                                   | <b>GIMNASTYKA gr.2</b><br>g. 14.00-15.00                                    | <b>TERAPIA TAŃCEM</b><br>14.00-15.00<br>Gr. 2                                    | <b>Warsztaty plastyczne: Malarstwo<br/>i rysunek</b><br>g. 13.30 - 15.30                               |
| 15:00 |                                                                        |                                                   |                                                                             |                                                                                  |                                                                                                        |



Fundusze Europejskie  
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



województwo  
**łódzkie**

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ 26 – 31 maja 2025 r.

|       | Poniedziałek<br>26 maja                                   | Wtorek<br>27 maja                      | Środa<br>28 maja                                                   | Czwartek<br>29 maja                                                 | Piątek<br>30 maja                                                   |
|-------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| 9:00  |                                                           |                                        |                                                                    | GIMNASTYKA gr. 3<br>9.00-10.00                                      |                                                                     |
| 10:00 |                                                           | TERAPIA TAŃCEM<br>10.00-11.00<br>Gr. 1 | EDUKACJA MEDIALNA,<br>poziom<br>średniozaawansowany<br>g. 10-12.00 | EDUKACJA<br>MEDIALNA,<br>poziom<br>zaawansowany<br>g. 10-12.00      | GIMNASTYKA<br>Gr. 4<br>10.00-11.00                                  |
| 11:00 |                                                           |                                        |                                                                    | 10.30 – 12.30<br>Warsztaty plastyczne:<br>Różne techniki plastyczne | GIMNASTYKA<br>Gr. 5<br>11.00-12.00                                  |
| 12:00 | EDUKACJA<br>MEDIALNA, poziom<br>podstawowy<br>g. 12-14.00 |                                        |                                                                    |                                                                     | GIMNASTYKA dodatkowa<br>11.00-12.00                                 |
| 13:00 |                                                           |                                        |                                                                    |                                                                     | GIMNASTYKA<br>Gr. 6<br>12.00-13.00                                  |
| 14:00 |                                                           |                                        |                                                                    | GIMNASTYKA gr. 1<br>g. 13.00-14.00                                  | GIMNASTYKA dodatkowa<br>12.00-13.00                                 |
| 15:00 |                                                           |                                        |                                                                    | GIMNASTYKA gr.2<br>g. 14.00-15.00                                   | TERAPIA TAŃCEM<br>14.00-15.00<br>Gr. 2                              |
| 16:00 |                                                           |                                        |                                                                    |                                                                     | Warsztaty plastyczne:<br>Malarstwo<br>i rysunek<br>g. 13.30 - 15.30 |