



Klub Seniora w Łodzi przy ulicy Cieszkowskiego 6, Centrum Zdrowego i Aktywnego Seniora „Pomocna Dłoń” Harmonogram spotkań LUTY 2019

<p>Pon. 28.01</p> <p>Godzina: 15.00 „Kultura dla Seniora w sieci” Forma zajęć: wykład Wykład otwarty</p>	<p>Wt. 29.01</p> <p>Godzina: 15.00 „Sherlock Holmes” Forma zajęć: seans filmowy Seans otwarty</p>	<p>Śr. 30.01</p> <p>Godzina: 15.00 Zimowe komedie: „Moje najlepsze wesele” Forma zajęć: seans filmowy Seans otwarty</p>	<p>Czw. 31.01</p> <p>Godzina: 12.00 ”Mydła ozdobne” - grupa III Forma zajęć: warsztaty rękodzieła Zapisy</p> <p>Godzina: 14.00 Joga śmiechu Forma zajęć: warsztat kulturalny Zapisy</p>	<p>Pt. 1.02</p> <p>Godzina: 14.00 „Jak nie marnować jedzenia?” Forma zajęć: wykład Wykład otwarty</p>	<p>Sb. 2.02</p> <p>Godzina: 10.30-15.30 Brydż Możliwość dołączenia do grupy</p> <p>W ramach sali integracyjnej jest możliwość skorzystania z: - dostępnej prasy tematycznej i codziennej; - bogato wyposażonej biblioteczki; - darmowego dostępu do Wi-Fi dla uczestników Klubu Seniora</p>
<p>Pon. 4.02</p> <p>Godzina: 14.00 Gimnastyka grupa I Forma zajęć: ćwiczenia Zapisy</p>	<p>Wt. 5.02</p> <p>Godzina: 13.00 „Wprowadzenie do poradnictwa psychologa” Forma zajęć: wykład Wykład otwarty</p>	<p>Śr. 6.02</p> <p>Godzina: 11.00 Wystawa „Jerzy Antkowiak- moda polska” Forma zajęć: wycieczka Miejsce: Muzeum Włókiennictwa, Łódź, ul. Piotrkowska 282 Zapisy</p>	<p>Czw. 7.02</p> <p>Godzina: 12.00 ”Zakładki do książek” Forma zajęć: warsztaty rękodzieła Zapisy</p>	<p>Pt. 8.02</p> <p>Godzina: 12.00 Główka pracuje – gimnastyka umysłu” Forma zajęć: warsztat Zapisy</p>	<p>Sb. 9.02</p> <p>Godzina: 10.30-15.30 Brydż Możliwość dołączenia do grupy</p>

Klub Seniora w Łodzi przy ul. Cieszkowskiego 6 działa w ramach projektu: „Pomocna Dłoń – usługi zdrowotne i społeczne skierowane do mieszkańców Łódzkiego Obszaru Metropolitalnego” realizowanego w ramach Priorytetu IX Włączenie społeczne, Działania IX.2 Usługi na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, Poddziałania IX.2.2 Usługi społeczne i zdrowotne - ZIT, Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.



<p>Godzina: 15.00 Gimnastyka grupa II Forma zajęć: ćwiczenia Zapisy</p> <p>Godzina: 16.00 Warsztaty komputerowe grupa I początkująca (cykl dwumiesięczny) Forma zajęć: warsztat Zapisy</p>	<p>Godzina: 16.00 Ruch dla seniora grupa III Forma zajęć: ćwiczenia Zajęcia dodatkowe Zapisy</p>	<p>Godzina: 12.00 „Ja, Vincent” Forma zajęć: seans filmowy Seans otwarty</p> <p>Godzina: 14.00-18.00 Brydż Możliwość dołączenia do grupy</p>	<p>Godzina: 14.00 „Woda ma znaczenie – edukacja globalna dla seniorów” Forma zajęć: wykład kulturalny Zapisy</p>	<p>Godzina: 14.00 „Od kuchni: Tanio i zdrowo – pasty” Forma zajęć: warsztat kulinarny Zapisy</p> <p>Godzina 16.00-18.00 Potańcówka Forma zajęć: spotkanie Spotkanie otwarte</p>	<p>W ramach sali integracyjnej jest możliwość skorzystania z:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dostępnej prasy tematycznej i codziennej; - bogato wyposażonej biblioteczki; - darmowego dostępu do Wi-Fi dla uczestników Klubu Seniora
<p>Pon. 11.02</p> <p>Godzina: 14.00 Gimnastyka grupa I Forma zajęć: ćwiczenia Zapisy</p> <p>Godzina: 15.00 Gimnastyka grupa II Forma zajęć: ćwiczenia Zapisy</p> <p>Godzina: 16.00 Warsztaty komputerowe grupa I początkująca (cykl dwumiesięczny) Forma zajęć: warsztat Zapisy</p>	<p>Wt. 12.02</p> <p>Godzina: 12.00 Spotkanie z urzędnikami Wydziału ds. polityki senioralnej „Informator dla łódzkich seniorów” Forma zajęć: spotkanie informacyjne Gościnne spotkanie otwarte</p> <p>Godzina: 14.00 „Stres, medytacja, relaksacja” Forma zajęć: wykład Gościnny wykład otwarty</p> <p>Godzina: 16.00 Ruch dla seniora grupa III Forma zajęć: ćwiczenia Zajęcia dodatkowe Zapisy</p>	<p>Śr. 13.02</p> <p>Godzina: 12.00 „Syn królowej śniegu” Forma zajęć: seans filmowy Seans otwarty</p> <p>Godzina: 14.00-18.00 Brydż Możliwość dołączenia do grupy</p>	<p>Czw. 14.02</p> <p>Godzina: 14.00 „Obrazki akwarelowe” Forma zajęć: warsztaty rękodzieła Zapisy</p> <p>Godzina: 16.00 „Tajniki dekorowania potraw” Forma zajęć: warsztaty kulinarne Zapisy</p>	<p>Pt. 15.02</p> <p>Godzina 14.00 Geograficzny seans filmowy Forma zajęć: seans filmowy z omówieniem Seans otwarty</p> <p>Godzina: 15.00 „Ulgi i uprawnienia niepełnosprawnych seniorów cz. I - wprowadzenie” Forma zajęć: wykład Zajęcia dodatkowe Zapisy</p>	<p>Sb. 16.02</p> <p>Godzina: 10.30-15.30 Brydż Możliwość dołączenia do grupy</p> <p>W ramach sali integracyjnej jest możliwość skorzystania z:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dostępnej prasy tematycznej i codziennej; - bogato wyposażonej biblioteczki; - darmowego dostępu do Wi-Fi dla uczestników Klubu Seniora

Klub Seniora w Łodzi przy ul. Cieszkowskiego 6 działa w ramach projektu: „Pomocna Dłoń – usługi zdrowotne i społeczne skierowane do mieszkańców Łódzkiego Obszaru Metropolitalnego” realizowanego w ramach Priorytetu IX Włączenie społeczne, Działania IX.2 Usługi na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, Poddziałania IX.2.2 Usługi społeczne i zdrowotne - ZIT, Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.



<p>Pon.18.02</p> <p>Godzina: 14.00 Gimnastyka grupa I Forma zajęć: ćwiczenia Zapisy</p> <p>Godzina: 15.00 Gimnastyka grupa II Forma zajęć: ćwiczenia Zapisy</p> <p>Godzina: 16.00 Warsztaty komputerowe grupa I początkująca (cykl dwumiesięczny) Forma zajęć: warsztat Zapisy</p>	<p>Wt. 19.02</p> <p>Godzina: 14.30 „Dreidel, czulent i mezuzah” wybrane tematy z kultury żydowskiej Forma zajęć: wycieczka edukacyjna Miejsce: Księży Młyn</p> <p>Godzina: 16.00 „Prawo spadkowe” Forma zajęć: wykład prawny Wykład otwarty</p> <p>Godzina: 17.00 Ruch dla seniora grupa III Forma zajęć: ćwiczenia Zajęcia dodatkowe Zapisy</p>	<p>Śr. 20.02</p> <p>Godzina: 12.00 W oczekiwaniu na Oscary „Zimna wojna” Forma zajęć: seans filmowy Seans otwarty</p> <p>Godzina: 14.00-18.00 Brydż Możliwość dołączenia do grupy</p>	<p>Czw. 21.02</p> <p>Godzina: 12.00 ”Kule kąpielowe” – grupa I, Forma zajęć: warsztaty rękodzieła Zapisy</p> <p>Godzina: 14.00 Warsztaty radości – joga śmiechu Forma zajęć: warsztaty kulturalne Zapisy</p>	<p>Pt. 22.02</p> <p>Godzina: 12.00 Gramy w planszówki Wprowadzenie Forma zajęć: gry/zabawy Warsztat kulturalny Zapisy</p> <p>Godzina: 14.00 Tanio i zdrowo – królowie jednego garnka” Forma zajęć: warsztat kulinarny Zapisy</p> <p>Godzina: 16.00-18.00 Potańcówka Forma zajęć: spotkanie Spotkanie otwarte</p>	<p>Sb.23.02</p> <p>Godzina: 10.30-15.30 Brydż Możliwość dołączenia do grupy</p> <p>W ramach sali integracyjnej jest możliwość skorzystania z: - dostępnej prasy tematycznej i codziennej; - bogato wyposażonej biblioteczki; - darmowego dostępu do Wi-Fi dla uczestników Klubu Seniora</p>
<p>Pon. 25.02</p> <p>Godzina: 14.00 Gimnastyka grupa I Forma zajęć: ćwiczenia Zapisy</p> <p>Godzina: 15.00 Gimnastyka grupa II Forma zajęć: ćwiczenia Zapisy</p>	<p>Wt. 26.02</p> <p>Godzina: 10.00 Spotkanie z pracownikami Muzeum instrumentów ludowych z Szydłowca Forma zajęć: spotkanie Gościnne spotkanie otwarte</p>	<p>Śr. 27.02</p> <p>Godzina: 12.00 „Twarz” Forma zajęć: seans filmowy Seans otwarty</p>	<p>Czw. 28.02</p> <p>Godzina: 12.00 ”Kule kąpielowe” – grupa II Forma zajęć: warsztaty rękodzieła Zapisy</p>	<p>Pt. 1.03</p> <p>Godzina: 12.00 Wystawa Atlas Nowoczesności Miejsce: Muzeum Sztuki, Łódź, ul. Więckowskiego 36 Forma zajęć: wycieczka Zapisy</p>	<p>Sb. 2.03</p> <p>Godzina: 10.30-15.30 Brydż Możliwość dołączenia do grupy</p>

Klub Seniora w Łodzi przy ul. Cieszkowskiego 6 działa w ramach projektu: „Pomocna Dłoń – usługi zdrowotne i społeczne skierowane do mieszkańców Łódzkiego Obszaru Metropolitalnego” realizowanego w ramach Priorytetu IX Włączenie społeczne, Działania IX.2 Usługi na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, Poddziałania IX.2.2 Usługi społeczne i zdrowotne - ZIT, Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020.



<p>Godzina: 16.00 Warsztaty komputerowe grupa I początkująca (cykl dwumiesięczny) Forma zajęć: warsztat Zapisy</p>	<p>Godzina: 14.00 Geograficzny seans filmowy Forma zajęć: seans filmowy z omówieniem Seans otwarty</p> <p>Godzina: 16.00 Ruch dla seniora grupa III Forma zajęć: ćwiczenia Zajęcia dodatkowe Zapisy</p>	<p>Godzina: 14.00-18.00 Brydż Możliwość dołączenia do grupy</p>	<p>Godzina: 15.00-18.00 Tłusty Czwartek w Klubie Seniora – wspólne biesiadowanie z uczestnikami Klubu Forma zajęć: spotkanie Spotkanie otwarte</p>	<p>Godzina: 16.00 „Sherlock Holmes” Forma zajęć: seans filmowy Seans otwarty</p>	<p>W ramach sali integracyjnej jest możliwość skorzystania z:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dostępnej prasy tematycznej i codziennej; - bogato wyposażonej biblioteczki; - darmowego dostępu do Wi-Fi dla uczestników Klubu Seniora
---	---	--	---	---	---

PORADY SPECJALISTÓW:

PSYCHOLOG wtorki godz. 13.00-15.00

PRAWNIK wtorki godz. 16.00-18.00

PRACOWNIK SOCJALNY środy godz. 16.00-18.00

Zapisy na zajęcia i do specjalistów pod numerem tel. **502 863 022**