



HARMONOGRAM SPOTKAŃ KLUBU SENIORA CIESZKOWSKIEGO 6 MAJ 2019

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|
| <p>Pon. 06.05</p> <p>14.00 gimnastyka I gr. – zapisy 15.00 gimnastyka II gr. zapisy 16.00 warsztaty komputerowe gr.II (cykl dwumiesięczny) – zapisy</p> | <p>Wt. 07.05</p> <p>13.00 geograficzny seans filmowy „Błękitna Planeta” 15.00 Gimnastyka dla seniorów III gr. – zapisy 16.00 Gimnastyka dla seniorów IV gr. – zapisy</p> | <p>Śr. 08.05</p> <p>12.00 seans filmowy „Johnny English nokaut” 14.00-18.00 Brydż</p> | <p>Czw. 09.05</p> <p>12.00 Pracownia rękodZIEŁA Kartki okolicznościowe - scrapbooking – zapisy 14.00 Główka pracuje – gimnastyka umysłu – zapisy 16.00 Kulinarne inspiracje: Kotlet w nowej odsłonie – zapisy</p> | <p>Pt. 10.05</p> <p>12.00 Wspólne pisanie wniosków o dofinansowanie unijne dla seniorów 16.00 Klub Muzyczny „coś dla ciała, coś dla ducha”</p> | <p>Sb. 11.05</p> <p>KLUB NIECZYNNY</p> |
| <p>Pon. 13.05</p> <p>14.00 SENIORALIA: wykład „Kultura w sieci” 14.00 gimnastyka I gr. – zapisy 15.00 gimnastyka II gr. zapisy 16.00 warsztaty komputerowe gr.II (cykl dwumiesięczny) – zapisy</p> | <p>Wt. 14.05</p> <p>12.00 geograficzny seans filmowy „Błękitna Planeta” 14.00 Gimnastyka dla seniorów III gr. – zapisy 15.00 Gimnastyka dla seniorów IV gr. – zapisy 16.00 SENIORALIA wykład prawniczy „Odpowiedzialność za długi spadkowe”</p> | <p>Śr. 15.05</p> <p>12.00 SENIORALIA seans filmowy „Narodziny gwiazdy” 14.00 SENIORALIA turniej brydżowy I etap 15.00 SENIORALIA Nordic Walking – zbiórka róg Al. Politechniki/ul.Radwańskiej przy Parku Poniatowskiego</p> | <p>Czw. 16.05</p> <p>12.00 Wspomnień czar: Lapbook – nowoczesny sposób na wspomnienia – zapisy 14.00 SENIORALIA turniej brydżowy II etap 14.00 Pracownia rękodZIEŁA Guzikowe kompozycje – zapisy 16.00 Kulinarne inspiracje: ciecierzycy – zapisy</p> | <p>Pt. 17.05</p> <p>11.00-15.00 SENIORALIA Fundacja ZIKO dla zdrowia: wykłady, porady, badania: cery, skóry głowy, pomiary ciśnienia. Przed przychodnią bus – badania densytometrii – zapisy 15.00 SENIORALIA wycieczka „Zaginiony kwartał Łodzi” zbiórka róg ul. Zachodniej i Ogrodowej (hotel Puro)</p> | <p>Sb. 18.05</p> <p>10.30 SENIORALIA turniej brydżowy III etap</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>Pon. 20.05</p> <p>12.00 SENIORALIA Spotkanie z przyrodnikiem p.t. „Skarby przyrody Ziemi łódzkiej” - zapisy</p> <p>14.00 gimnastyka I gr. – zapisy</p> <p>15.00 gimnastyka II gr. zapisy</p> <p>16.00 warsztaty komputerowe gr.II (cykl dwumiesięczny) – zapisy</p> | <p>Wt. 21.05</p> <p>13.00 geograficzny seans filmowy „Błękitna Planeta”</p> <p>15.00 SENIORALIA ćwiczenia z fizjoterapeutą „Nie ma wymówki!” - zapisy</p> | <p>Śr. 22.05</p> <p>12.00 SENIORALIA seans filmowy „Bohemian Rhapsody”</p> <p>15.00 SENIORALIA Nordic Walking – zbiórka róg Al. Politechniki/ul.Radwańskiej przy Parku Poniatowskiego</p> | <p>Czw. 23.05</p> <p>13.00 Teatr Telewizji „Igraszki z diabłem”</p> | <p>Pt. 24.05</p> <p>12.00 Pracownia rękODZIEŁA Mydlane czekoladki – zapisy</p> <p>14.00 Warsztaty Kulturalne: „W to się gra” – zapisy</p> <p>16.00 Kulinarne inspiracje: minidesery– zapisy</p> <p>16.00 SENIORALIA Dancing dla seniorów</p> | <p>Sb 25.05</p> <p>10.30-15.00 Brydż</p> |
| <p>Pon. 27.05</p> <p>14.00 gimnastyka I gr. – zapisy</p> <p>15.00 gimnastyka II gr. zapisy</p> <p>16.00 warsztaty komputerowe gr.II (cykl dwumiesięczny) – zapisy</p> | <p>Wt. 28.05</p> <p>12.00 geograficzny seans filmowy „Błękitna Planeta”</p> <p>14.00 Gimnastyka dla seniorów III gr. – zapisy</p> <p>15.00 Gimnastyka dla seniorów IV gr. – zapisy</p> | <p>Śr. 29.05</p> <p>12.00 seans filmowy „Na karuzeli życia”</p> <p>14.00-18.00 Brydż</p> | <p>Czw. 30.05</p> <p>12.00 Warsztaty radości – zapisy</p> <p>14.00 Pracownia rękODZIEŁA decupage – zapisy</p> <p>16.00 Kulinarne inspiracje: Zero Waste w kuchni– zapisy</p> | <p>Pt. 31.05</p> <p>13.00 „Podróże seniorów” – spotkanie z instruktorem narciarstwa - zapisy</p> <p>16.00 Klub Muzyczny „coś dla ciała, coś dla ducha”</p> | |

PORADY SPECJALISTÓW:

PSYCHOLOG wtorki godz. 13.00-15.00 **PRAWNIK** wtorki godz. 16.00-18.00

DORADCA RODZINNY środy 13.00-15.00 **PRACOWNIK SOCJALNY** środy godz. 16.00-18.00

Zapisy do specjalistów pod numerem tel. 502 863 022

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.