



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



HARMONOGRAM ZAJĘĆ: 3 listopada – 7 listopada 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

	Poniedziałek 3 listopada		Wtorek 4 listopada			Środa 5 listopada		Czwartek 6 listopada		Piątek 7 listopada	
9:00						GIMNASTYKA p. Monika 9.30-10.30					
10:00	EDUKACJA MEDIALNA, poziom podst. g. 10-12.00	JOGA 10-11.00	TERAPIA TAŃCEM 10-11.00 Gr. 1		EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaaw. g. 10-12.00	EDUKACJA MEDIALNA, poziom zaawansowan y g. 10-12.00	GIMNASTYKA p. Monika 10.30-11.30	GIMNASTYKA p. Patrycja 10.00-11.00			
11:00		JOGA 11-12.00		GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00			WARSZTATY PLASTYCZNE: Różne techniki plastyczne 10.30 – 12.30	GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00			
12:00				GIMNASTYKA p. Patrycja 12.00-13.00				Konsultacje psychologiczne dr Magdalena Zadworna g. 12.15 -13.15		JOGA 12.00-13.00	
13:00								Konsultacje psychologiczne dr Magdalena Zadworna g. 13.15-14.15	WARSZTATY PLASTYCZNE: Malarstwo i rysunek g. 12.30 - 15.30	JOGA 13.00-14.00	
14:00								TERAPIA TAŃCEM 13.30-14.30 Gr. 2		Konsultacje psychologiczne dr Magdalena Zadworna g. 14.15-15.15	
15:00								MEMORY CAFE g. 15.00-17.00 dr Kaja Zapędowska-Kling			
16:00						Konsultacje indywidualne (gerontolog) dr Anna Gutowska-Ciołek					
17:00						Konsultacje indywidualne (gerontolog) dr Anna Gutowska-Ciołek					
18:00						Konsultacje indywidualne (gerontolog) dr Anna Gutowska Ciołek					



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



HARMONOGRAM ZAJĘĆ 10 -14 listopada 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

	Poniedziałek 10 listopada		Wtorek 11 listopada	Środa 12 listopada		Czwartek 13 listopada	Piątek 14 listopada	
9:00			DOM SENIORA UŁ jest zamknięty!					
				GIMNASTYKA p. Monika 9.30-10.30				
10:00	EDUKACJA MEDIALNA, poziom podst. g. 10-12.00	JOGA 10-11.00		EDUKACJA MEDIALNA, poziom zaawansowany g. 10-12.00	GIMNASTYKA p. Monika 10.30-11.30	GIMNASTYKA p. Patrycja 10.00-11.00	AKTYWNI PLUS Przedstawienie dla seniorów + warsztat lalkarski	
11:00		JOGA 11-12.00			WARSZTATY PLASTYCZNE: Różne techniki plastyczne 10.30 – 12.30		GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00	
12:00								JOGA 12.00-13.00
13:00							WARSZTATY PLASTYCZNE: Malarstwo i rysunek g. 12.30 - 15.30	JOGA 13.00-14.00
14:00						TERAPIA TAŃCEM 13.30-14.30 Gr. 2		Studenci i Seniorzy – razem w świecie filmu ... spotkanie ze studentami kierunku Filmoznawstwo i media audiowizualne Uniwersytetu Łódzkiego g. 14.00-15.30
15:00								



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



HARMONOGRAM ZAJĘĆ 17 -21 listopada 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

	Poniedziałek 17 listopada		Wtorek 18 listopada			Środa 19 listopada		Czwartek 20 listopada	Piątek 21 listopada	
9:00						GIMNASTYKA p. Monika 9.30-10.30				
10:00	EDUKACJA MEDIALNA, poziom podst. g. 10-12.00	JOGA 10-11.00	TERAPIA TAŃCEM 10-11.00 Gr. 1		EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawanso- wany g. 10-12.00	EDUKACJA MEDIALNA, poziom zaawansowany g. 10-12.00	GIMNASTYKA p. Monika 10.30-11.30	GIMNASTYKA p. Patrycja 10.00-11.00	Wyjazd integracyjno – edukacyjny: Zamek w Oporowie 9.00-15.00/16.00 (?)	
11:00		JOGA 11-12.00		GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00			WARSZTATY PLASTYCZNE: Różne techniki plastyczne 10.30 – 12.30	GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00		
12:00				GIMNASTYKA p. Patrycja 12.00-13.00						JOGA 12.00-13.00
13:00									WARSZTATY PLASTYCZNE: Malarstwo i rysunek g. 12.30 - 15.30	JOGA 13.00-14.00
14:00								TERAPIA TAŃCEM 13.30-14.30 Gr. 2		
15:00								MEMORY CAFE g. 15.00-17.00 dr Kaja Zapędowska- Kling		
16:00						Warsztaty biograficzne dr Anna Gutowska-Ciołek temat: ZABAWA g. 16.00 – 18.00 Zapisy!				
17:00										



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



HARMONOGRAM ZAJĘĆ 24 -28 listopada 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

	Poniedziałek 24 listopada		Wtorek 25 listopada		Środa 26 listopada		Czwartek 27 listopada	Piątek 28 listopada	
9:00					GIMNASTYKA p. Monika 9.30-10.30				
10:00	EDUKACJA MEDIALNA, poziom podst.	JOGA 10- 11.00		TERAPIA TAŃCEM g. 10-11.00 Gr. 1	EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawan. g. 10-12.00	EDUKACJA MEDIALNA, poziom zaawansowany g. 10-12.00	GIMNASTYKA p. Monika g. 10.30-11.30	GIMNASTYKA p. Patrycja 10.00-11.00	
11:00	g. 10-12.00	JOGA g. 11-12.00		GIMNASTYKA p. Patrycja g. 11.00-12.00			WARSZTATY PLASTYCZNE: Różne techniki plastyczne 10.30 – 12.30	GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00	
12:00				GIMNASTYKA p. Patrycja 12.00-13.00					JOGA 12.00- 13.00
13:00						Swoim głosem, czyli asertywność na co dzień Agnieszka Piestrzeniewicz (warsztat) godz. 13.00-14.30	TERAPIA TAŃCEM 13.30-14.30 Gr. 2	WARSZTATY PLASTYCZNE: Malarstwo i rysunek g. 12.30 - 15.30	JOGA 13.00- 14.00
14:00									
15:00									
16:00									
17:00									