



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



HARMONOGRAM ZAJĘĆ: 1 -5 grudnia 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 1 grudnia		Wtorek 2 grudnia	Środa 3 grudnia		Czwartek 4 grudnia		Piątek 5 grudnia	
9.00				GIMNASTYKA p. Monika 9.30-10.30					
10.00	JOGA 10-11.00		TERAPIA TAŃCEM 10-11.00 Gr. 1	GIMNASTYKA p. Monika 10.30-11.30	WARSZTATY PLASTYCZNE: Różne techniki plastyczne 10.30 – 12.30	GIMNASTYKA p. Patrycja 10.00-11.00		EDUKACJA MEDIALNA, poziom zaawansowany g. 10-12.00	
11.00	JOGA 11-12.00		GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00			GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00			
12.00			GIMNASTYKA p. Patrycja 12.00-13.00						JOGA 12.00-13.00
13.00			EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawansow. g. 13.00-15.00					WARSZTATY PLASTYCZNE: Malarstwo i rysunek g. 12.30 - 15.30	JOGA 13.00-14.00
14.00	Zajęcia muzyczne, gr. 1 g. 14-16.00					TERAPIA TAŃCEM 13.30-14.30 Gr. 2	Zajęcia muzyczne - zespół (p. Sandra) gr. 3 g. 14.30 -17.00		
15.00						MEMORY CAFE g. 15.00-17.00 dr Kaja Zapędowska-Kling			
16.00	Zajęcia muzyczne, gr. 2 g. 14-16.00			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 8-12 GRUDNIA 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 8 grudnia		Wtorek 9 grudnia	Środa 10 grudnia		Czwartek 11 grudnia		Piątek 12 grudnia	
9.00				GIMNASTYKA p. Monika 9.30-10.30					
10.00	JOGA 10-11.00	EDUKACJA MEDIALNA, poziom podst. g. 10-12.00	TERAPIA TAŃCEM 10-11.00 Gr. 1	GIMNASTYKA p. Monika 10.30-11.30	WARSZTATY PLASTYCZNE: Różne techniki plastyczne 10.30 – 12.30	GIMNASTYKA p. Patrycja 10.00-11.00		EDUKACJA MEDIALNA, poziom zaawansowany g. 10-12.00	
11.00	JOGA 11-12.00		GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00			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	WARSZTATY PLASTYCZNE: Malarstwo i rysunek g. 12.30 - 15.30	JOGA 12.00-13.00
13.00						TERAPIA TAŃCEM 13.30-14.30 Gr. 2	Konsultacje psychologiczne dr Magdalena Zadworna g. 13.15-14.15		JOGA 13.00-14.00
14.00	Zajęcia muzyczne, gr. 1 g. 14-16.00		ŚWIĄTECZNE SPOTKANIE INTEGRACYJNE w Pałacu Biedermanna g. 14.00-16.00	Studenci i Seniorzy – razem w świecie filmu ... spotkanie ze studentami kierunku Filmoznawstwo i media audiowizualne Uniwersytetu Łódzkiego g. 14.00-15.30			Konsultacje psychologiczne dr Magdalena Zadworna g. 14.15-15.15		
15.00									
16.00	Zajęcia muzyczne, gr. 2 g. 16-18.00								
17.00									



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



HARMONOGRAM ZAJĘĆ 15-19 grudnia 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 15 grudnia		Wtorek 16 grudnia	Środa 17 grudnia	Czwartek 18 grudnia	Piątek 19 grudnia	
9:00				GIMNASTYKA p. Monika 9.30-10.30			
10:00	EDUKACJA MEDIALNA, poziom podst. g. 14.00- 16.00	JOGA 10-11.00	TERAPIA TAŃCEM 10-11.00 Gr. 1	GIMNASTYKA p. Monika 10.30-11.30	GIMNASTYKA p. Patrycja 10.00-11.00	EDUKACJA MEDIALNA, poziom zaawansowany g. 10-12.00	
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			EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawans owany g. 13-15.00			WARSZTATY PLASTYCZNE: Malarstwo i rysunek g. 12.30 - 15.30	JOGA 13.00-14.00
14:00	Zajęcia muzyczne, gr. 1 g. 14-16.00			Studenci i Seniorzy – razem w świecie filmu ... spotkanie ze studentami kierunku Filmoznawstwo i media audiowizualne Uniwersytetu Łódzkiego g. 14.00-15.30	TERAPIA TAŃCEM 13.30-14.30 Gr. 2		
15:00					Spotkanie muzyczne:		
16:00	Zajęcia muzyczne, gr. 2 g. 16-18.00			Warsztaty biograficzne dr Anna Gutowska-Ciołek temat: ŚWIĘTA g. 16.00 – 18.00 Zapisy!	Śpiewamy kolędy g. 14.30- ... (świątlica)		
17:00							



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



HARMONOGRAM ZAJĘĆ 22-26 grudnia 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 22 grudnia	Wtorek 23 grudnia	Środa 24 grudnia	Czwartek 25 grudnia	Piątek 26 grudnia
10:00	JOGA 10-11.00	TERAPIA TAŃCEM g. 10-11.00 Gr. 1	 Wesołych Świąt Bożego Narodzenia!		
11:00	JOGA g. 11-12.00	GIMNASTYKA p. Patrycja g. 11.00-12.00			
12:00		GIMNASTYKA p. Patrycja 12.00-13.00			
13:00					
14:00	Zajęcia muzyczne, gr. 1				
15:00	g. 14-16.00				
16:00	Zajęcia muzyczne, gr. 2				
17:00	g. 16-18.00				



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



HARMONOGRAM ZAJĘĆ 29 grudnia 2025 r. – 2 stycznia 2026 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 29 grudnia		Wtorek 30 grudnia	Środa 31 grudnia	Czwartek 1 stycznia 2026	Piątek 2 stycznia 2026
9:00				GIMNASTYKA p. Monika 9.30-10.30	 Szczęśliwego Nowego 2026 r. Roku!	
10:00	EDUKACJA MEDIALNA, poziom podst. g. 14.00- 16.00	JOGA 10-11.00	TERAPIA TAŃCEM 10-11.00 Gr. 1	GIMNASTYKA p. Monika 10.30-11.30		
11:00		JOGA 11-12.00	GIMNASTYKA p. Patrycja 11.00-12.00			
12:00			GIMNASTYKA p. Patrycja 12.00-13.00			
13:00			EDUKACJA MEDIALNA, poziom średniozaawansowany g. 13-15.00			
14:00						
15:00						
16:00						
17:00						