

HARMONOGRAM – GRUDZIEŃ 2023
ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!

Data	Godzina	Zajęcia	Źródło finansowania
01.12 (piątek)	9:30 – 12:30	Spotkanie przy BRYDŻU- I GRUPA	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	13:00 – 15:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	16.30 -18.30	Indywidualne spotkania smartffonowe	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
04.12 (poniedziałek)	10:00 – 12:30	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:30 – 12:30	Cyfrowy Senior- warsztaty komputerowe z obsługi internetu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00 – 14:00	Zumba	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00 – 15:00	Zumba	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	16:30 – 18:30	Cyfrowa aktywizacja seniorów- Tomasz	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
05.12 (wtorek)	09:00 – 10:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00 – 11:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00 – 12:00	Psycholog - Uczucia i potrzeby dojrzałych ludzi	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12.30 – 15.00	Pionki	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:30 – 12:30	Cyfrowy Senior- warsztaty komputerowe z obsługi internetu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

	15:40 – 16:40	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Dorota	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	16:40 – 17:40	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Dorota	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	16:30—18:30	Opłaca się być Seniorem- cyfrowa aktywizacja Seniorów	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
06.12 (środa)	10:00 – 12:00	MIKOŁAJKI- wspólne świętowanie na Arturówku	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
07.12 (czwartek)	10:00 – 11:00	Gimnastyka Umysłu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00 – 12:00	Gimnastyka Umysłu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00 – 13:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00 - 14:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00 – 15:00	Wykład z fizjoterapeutą urologicznym	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15:00 – 16:00	Ćwiczenia z fizjoterapeutą urologicznym	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	16:30 – 18:30	Cyfrowa aktywizacja seniorów- Tomasz	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
08.12 (piątek)	11:00 – 14:00	Spotkanie świąteczne Telefonu Życzliwości	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	16,30 – 18.30	Indywidualne spotkania smartfonowe	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
11.12 (poniedziałek)	10:00 – 12:30	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	11:30 – 12:30	Cyfrowy Senior- warsztaty komputerowe z obsługi	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:00 – 14:00	Zumba	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14:00 – 15:00	Zumba	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

	16:30 – 18:30	Cyfrowa aktywizacja seniorów- Tomasz	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
12.12 (wtorek)	09:00 – 10:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:00 – 11:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Paweł	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:30 – 12:30	Cyfrowy Senior- warsztaty komputerowe z obsługi internetu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:30 – 14:30	Muzykoterapia	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	16:30 – 18:30	Opłaca się być Seniorem- cyfrowa aktywizacja Seniorów	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
13.12 (środa)	09:30 – 10:30	Zabawa tańcem- Taniec w Kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:30 – 11:30	Zabawa tańcem- Taniec w Kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11:00 – 12:30	Psycholog -Dojrzałe relacje z innymi	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	13:30 - 15:30	Projekcja filmowa z panelem dyskusyjnym dla Seniorów	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12,30 -14.00	Warsztaty artystyczne - ceramika	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14.00 – 15.30	Warsztaty artystyczne - ceramika	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	16.30 – 18.30	Cyfrowa Aktywizacja Seniorów	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	15:40- 16:40	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Dorota	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	16:40-17:40	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Dorota	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
14.12 (czwartek)	10:00 – 12:00	Rękodzieło	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:00 – 13:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

	13:00 – 14:00	Gimnastyka zdrowotna z fizjoterapeutą- Karol	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	14.30 – 16.30	Wydarzenie spotkanie Świąteczne Seniorów	Zajęcia realizowane w ramach Dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
15.12 (piątek)	09:30 – 10:30	Zabawa tańcem- Taniec w Kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	10:30 – 11:30	Zabawa tańcem- Taniec w Kręgu	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	11.00 – 12.30	Zajęcia artystyczne - akwarela	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi
	12:30 – 15:00	Integracyjne spotkanie przy TENISIE STOŁOWYM	Zajęcia realizowane nieodpłatnie w ramach wolontariatu 60+
	16.30 – 18.30	Indywidualne spotkania smartonowe	Zajęcia realizowane w ramach dotacji z Budżetu Miasta Łodzi

Harmonogram może ulec zmianie, szczegółowe informacje można uzyskać pod numerem telefonu: **502 322 547**