

**HARMONOGRAM – GRUDZIEŃ 2021**  
**ZAPISY 502 322 547 ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA!**

<b>Data</b>	<b>Godzina</b>	<b>Zajęcia</b>
01.12 (środa)	10:00 - 12:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	10:00 - 13:00	Szkolenie komputerowe - projekt Senior w sieci
	13:00 - 15.00	Szkolenie smartfony – projekt Latarnicy
	12:00 - 13:00	Odporność organizmu Seniora - wykład
	15:40 - 16:45	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - w ramach projektu Kapsel
02.12 (czwartek)	09:30 - 13:30	Spotkanie klubu brydżowego
	10:00 - 12:00	Recykling drugie życie rzeczy w ramach projektu Aktywni eu
	10:00 - 13:00	Szkolenie komputerowe - projekt Senior w sieci
	13:30 - 15:30	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą -w ramach projektu Kapsel
03.12.(piątek)	09:00 – 11:00	Konsultacje smartfonowe w ramach projektu Aktywni.eu
	09:00 – 13:30	Warsztaty psychologiczne – w ramach projektu” Przepis na zdrowie” - więcej informacji na stronie <a href="http://lodz.pl/przepisnazdrowie">http://lodz.pl/przepisnazdrowie</a>
	10:00 - 13:00	Szkolenie komputerowe projekt - Senior w sieci
	13:00 - 15:00	Szkolenie smartfony - project Latarnicy
	13:00 – 15:00	Pierwsza pomoc - warsztaty
06.12 (poniedziałek)	09:30 - 10:30	Taniec w kręgu w ramach projektu Kapsel
	09:00 – 11.00	Konsultacje smartfonowe w ramach projektu Aktywni.eu
	10:00 - 13:00	Szkolenie komputerowe - projekt Senior w sieci
	11:00 – 14:00	Muzykoterapia
07.12 (wtorek)	09:20 - 10:30	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą – w ramach projektu Kapsel
	10:00 - 13:00	Szkolenie komputerowe - projekt Senior w sieci
	11:00 - 13:00	Warsztaty kosmetyczne w ramach projektu Kapsel

08.12 (środa)	10:00 - 12:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	10:00 - 13:00	Szkolenie komputerowe - projekt Senior w sieci
	13:00 - 15:00	Szkolenie smartfony - projekt Latarnicy
	15:45 - 16:45	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą - projekt Kapsel
09.12 (czwartek)	09:30 - 13:30	Spotkanie klubu brydżowego
	10:00 - 12:00	Recykling drugie życie rzeczy w ramach projektu Aktywni eu
	10:00 - 13:00	Szkolenie komputerowe - projekt Senior w sieci
	13:30 - 15:30	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą -w ramach projektu Kapsel
10.12 (piątek)	09:00 – 13:30	Warsztaty psychologiczne – w ramach projektu” Przepis na zdrowie” - więcej informacji na stronie <a href="http://lodz.pl/przepisnazdrowie">http://lodz.pl/przepisnazdrowie</a>
	09:00 – 11:00	Konsultacje smartfony projekt Aktywni eu
	10:00 – 13:00	Szkolenie komputerowe – projekt Senior w sieci
13.12 (poniedziałek)	09:30 - 10:30	Taniec w kręgu w ramach projektu Kapsel
	09:00 – 11.00	Konsultacje smartfony
	10:00 - 13:00	Szkolenie komputerowe - projekt Senior w sieci
14.12 (wtorek)	09:20 - 10:30	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą – w ramach projektu Kapsel
	10:00 - 13:00	Szkolenie komputerowe - projekt Senior w sieci
	11:00 - 13:00	Warsztaty kosmetyczne w ramach projektu Kapsel
15.12 (środa)	10:00 - 12:00	Integracyjne spotkanie przy tenisie stołowym
	10:00 - 13:00	Szkolenie komputerowe - projekt Senior w sieci
	15:45 - 16:45	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą – w ramach projektu Kapsel
16.12 (czwartek)	09:30 - 13:30	Spotkanie klubu brydżowego
	10:00 - 13:00	Szkolenie komputerowe - projekt Senior w sieci
	13:30 - 15:30	Gimnastyka zdrowotna z fizykoterapeutą -w ramach projektu Kapsel
17.12 (piątek)	09:00 – 13.30	Warsztaty psychologiczne – w ramach projektu „ Przepis na

		zdrowie” – więcej informacji na stronie <a href="http://lodz.pl/przepisnazardwie">http://lodz.pl/przepisnazardwie</a>
	09:00 – 11:00	Konsultacje smartfony projekt Aktywni eu
	10:00 – 13:00	Szkolenie komputerowe – projekt Senior w sieci
	13:00 - 15:00	Szkolenie smartfony - projekt Latarnicy