



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt pn. „Pogodna Jesień Życia” (FELD.07.09-IP.01-0002/24) współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

Harmonogram wsparcia w Klubie Seniora przy ul. Wileńskiej 25 na okres od 01.01.2026 do 31.01.2026

W dniach 01.01.2026, 02.01.2026 i 06.01.2026 Klub Seniora będzie zamknięty.

Od dnia 05.01.2026 – opracowywanie indywidualnych ścieżek wsparcia oraz zawieranie umów z Uczestnikami i Uczestniczkami zakwalifikowanymi do udziału w Klubie na 2026 rok.

Klub Seniora czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.

Telefon: 502 863 022

Kierowniczka Klubu: Monika Chojnacka

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Zajęcia z fizjoterapeutą 9.30 (1h) - w każdy poniedziałek miesiąca bez 05.01	Integracja przy tenisie stołowym od 8.00 – według potrzeb Uczestniczek i Uczestników	Integracja przy tenisie stołowym od 8.00 – według potrzeb Uczestniczek i Uczestników	Integracja przy tenisie stołowym od 8.00 (2h) – według potrzeb Uczestniczek i Uczestników	Integracja przy tenisie stołowym od 8.00 – według potrzeb Uczestniczek i Uczestników
Kółko tematyczne – Gimnastyka Umysłu 10.30 (1,5h) – w każdy poniedziałek miesiąca bez 05.01	Kółko tematyczne - Rękodzieło Grupa I 10.00 (2h) W dniach: 13.01, 20.01, 27.01	Indywidualne konsultacje psychologiczne 10.00 (2h) W dniach: 14.01, 28.01	Trening dla seniorów na krzesłkach 10.30 (1h) – w każdy czwartek miesiąca	Kółko tematyczne – Gimnastyka umysłu 10.00 (1,5) - w każdy piątek miesiąca



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt pn. „Pogodna Jesień Życia” (FELD.07.09-IP.01-0002/24) współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Joga dla Seniorów 12.30 (1h) - w każdy poniedziałek miesiąca bez 05.01	Trening dla seniorów na krzeselkach 10.30 (1h) - w każdy wtorek miesiąca	Kółko tematyczne - Rękodzieło 10.00 (2h) W dniach: 14.01, 21.01	Trening dla seniorów 11.30 (1h) – w każdy czwartek miesiąca	Kółko tematyczne - Rękodzieło Grupa II 12.00 (2h) W dniach: 09.01, 16.01, 23.01
Joga dla Seniorów 13.30 (1h) - w każdy poniedziałek miesiąca bez 05.01	Integracyjne spotkania przy grach planszowych 13.00 (3h) – w każdy wtorek miesiąca	Warsztaty komputerowe Grupa I 10.00 (1h) W dniach: 07.01, 14.01, 21.01	Taniec dla seniorów - Zumba Gold 13.00 (1h) – w każdy czwartek miesiąca	Integracja przy wspólnym gotowaniu 13.00 (2h) Humus z ciecierzycy i smalec z fasoli 16.01
Integracyjna akcja szycia maskotek dla dzieci 13.00 (3h) – w każdy poniedziałek miesiąca	Indywidualne konsultacje prawne 12.00 (2h) W dniu: 20.01	Warsztaty komputerowe Grupa II 11.15 (1h) W dniach: 07.01, 14.01 21.01	Taniec dla seniorów- Zumba Gold 14.00 (1h) – w każdy czwartek miesiąca	Seans filmowy w klubie: „Mamma Mia” 14.00 (2h) W dniu: 23.01



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt pn. „Pogodna Jesień Życia” (FELD.07.09-IP.01-0002/24) współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
Kółko tematyczne Rękodzieło 12.00 (2h) W dniach: 26.01		Warsztaty komputerowe Grupa III 12.30 (1h) W dniach: 07.01, 14.01 21.01	Indywidualne konsultacje prawne 09.00 (2h) W dniu: 08.01	Wyjście do kina W dniu 30.01- godzina w zależności od repertuaru
		Integracyjny spacer z kijkami 11.00 (czas trwania według potrzeb i możliwości Uczestniczek oraz Uczestników) W każdą środę miesiąca		
		Integracyjne spotkania przy szydełkowaniu 13.30 (2h) W każdą środę miesiąca		



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Projekt pn. „Pogodna Jesień Życia” (FELD.07.09-IP.01-0002/24) współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
		Spotkania edukacyjne o tematyce zdrowego odżywiania Grupa I 10.00 (2h) W dniu: 21.01, 28.01 Grupa II 12.00 (2h) W dniu: 21.01, 28.01		
Do stałej dyspozycji Uczestniczek i Uczestników: Wi-Fi, sala integracyjna, biblioteczka, gry i układanki, kawa, herbata.				
Liczba Uczestników/Uczestniczek Klubu Seniora na dzień 30.12.2025: 90				