



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 01.02.2026 do 28.02.2026.

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
Integracja przy tenisie stołowym od 8.00 (4h)- według potrzeb Uczestniczek i Uczestników	Integracja przy tenisie stołowym od 8.00 (2h) -według potrzeb Uczestniczek i Uczestników	Zajęcia z fizjoterapeutą 9.00 (1h) - w każdą środę miesiąca	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 (2h) – w każdy poniedziałek miesiąca	Kółko tematyczne - Rękodzieło 10.00 (2h) W dniach: 10.02, 17.02, 24.02	Indywidualne konsultacje psychologiczne 10.30 (2h) W dniach: 11.02, 25.02	Trening dla seniorów na krzesłkach 10.30 (1h) – w każdy czwartek miesiąca	Kółko tematyczne – Gimnastyka umysłu 10.00 (2h) - 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	Trening dla seniorów na krzesłkach 10.30 (1h) - w każdy wtorek miesiąca	Kółko tematyczne - Rękodzieło 10.00 (2h) W dniach: 8.02, 25.02	Trening dla seniorów 11.30 (1h) – w każdy czwartek miesiąca	Kółko tematyczne - Rękodzieło 12.00 (2h) W dniach: 13.02, 20.02, 27.02
Joga dla Seniorów 13.30 (1h) - w każdy poniedziałek miesiąca	Integracyjne spotkania przy grach planszowych 13.00 (3h) – w każdy wtorek miesiąca	Warsztaty komputerowe Grupa I 10.00 (1h) W dniach: 04.02, 11.02, 18.02	Taniec dla seniorów - Zumba Gold 13.00 (1h) – w każdy czwartek miesiąca	Integracja przy wspólnym gotowaniu 13.00 (2h) W dniu: 20.02
Integracyjna akcja szycia maskotek dla dzieci 13.00 (3h) – w każdy poniedziałek miesiąca		Warsztaty komputerowe Grupa II 11.15 (1h) W dniach: 04.02, 11.02, 18.02	Taniec dla seniorów- Zumba Gold 14.00 (1h) – w każdy czwartek miesiąca	Prelekcja dla Klubowiczów: Nie daj się oszukać 12.30 (2h) W dniu: 13.02



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 13.00 (2h) W dniu: 23.02		Warsztaty komputerowe Grupa III 12.30 (1h) W dniach: 04.02, 11.02, 18.02	Indywidualne konsultacje prawne 12.00 (2h) W dniu: 12.02	Wyjście poza KLUB W dniu 27.02- godzina i miejsce do ustalenia
		Integracyjny spacer z kijkami 11.00 (czas trwania według potrzeb i możliwości Uczestniczek oraz Uczestników) W każdą środę miesiąca bez 11.02		Indywidualne konsultacje prawne 12.00 (2h) W dniu: 20.02
		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: 04.02, 11.02 Grupa II 12.00 (2h) W dniu: 04.02, 11.02		
Do stałej dyspozycji Uczestniczek i Uczestników: Wi-Fi, sala integracyjna, biblioteczka, gry i układanki, kawa, herbata.				
Liczba Uczestników/Uczestniczek Klubu Seniora na dzień 28.01.2026: 80 (osoby, które otrzymały wsparcie), 10 (osoby zakwalifikowane- oczekujące na pierwsze wsparcie lub na podpisanie umowy)				