



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 01.12.2025 do 31.12.2025.

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 22.12	Integracja przy tenisie stołowym od 8.00 – według potrzeb Uczestniczek i Uczestników	Integracja przy tenisie stołowym od 8.00 – według potrzeb Uczestniczek i Uczestników	Warsztaty komputerowe Grupa I 10.00 (1h) W dniach: 04.12, 11.12, 18.12	Integracja przy tenisie stołowym od 8.00 – według potrzeb Uczestniczek i Uczestników
Kółko tematyczne Gimnastyka umysłu 10.30 (1,5h) – w każdy poniedziałek miesiąca	Kółko tematyczne Rękodzieło 10.00 (2h) W dniach: 02.12, 09.12, 16.12	Indywidualne konsultacje psychologiczne 10.00 (2h) W dniach: 03.12, 10.12	Warsztaty komputerowe Grupa II 11.15 (1h) W dniach: 04.12, 11.12, 18.12	Kółko tematyczne Gimnastyka umysłu 10.00 (2h) W dniach: 05.12, 12.12, 19.12



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 29.12	Trening dla seniorów na krzesłkach 10.30 (1h) W każdy wtorek miesiąca bez 23.12	Kółko tematyczne Rękodzieło 10.00 (2h) W dniu: 03.12	Warsztaty komputerowe Grupa III 12.30 (1h) W dniach: 04.12, 11.12, 18.12	Kółko tematyczne Rękodzieło 12.00 (2h) W dniach: 05.12, 12.12, 19.12
Joga dla Seniorów 13.30 (1h) - w każdy poniedziałek miesiąca bez 29.12	Integracyjne spotkania przy grach planszowych 13.00 (3h) W dniach: 02.12, 09.12,	Integracja - wspólne ubieranie choinki 12.30 (2h) W dniu: 03.12	Trening dla seniorów na krzesłkach 10.30 (1h) – w każdy czwartek miesiąca bez 25.12	Integracja przy wspólnym gotowaniu 13.00 (2h) Śledzik na świątecznym stole W dniu: 12.12



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
Integracyjna akcja szycia maskotek dla dzieci 13.00 (3h) – w każdy poniedziałek miesiąca	Spotkanie edukacyjne dotyczące profilaktyki zdrowotnej 12.00 (1,5h) W dniu: 16.12 9.00 (2h) W dniu: 30.12	Integracyjny spacer z kijkami 11.00 (czas trwania według potrzeb i możliwości Uczestniczek oraz Uczestników) W dniu: 03.12	Trening dla seniorów 11.30 (1h) – w każdy czwartek miesiąca bez 25.12	Spotkanie edukacyjne dotyczące profilaktyki zdrowotnej 9.00 (1,5h) W dniu: 05.12
Kółko tematyczne Rękodzieło 12.00 (2h) W dniach: 29.12		Integracyjne spotkania przy szydełkowaniu 13.30 (2h) W dniu: 17.12	Taniec dla seniorów Zumba Gold 13.00 (1h) – w każdy czwartek miesiąca bez 25.12	Klubowe seanse filmowe: kino świąteczne 14.00 (2h) W dniu: 19.12
Indywidualne konsultacje prawne 09.00 (2h) W dniu: 15.12		Wyjazd do Fabryki Bombek w Piotrkowie Trybunalskim 12.00 (6h) W dniu 17.12	Taniec dla seniorów Zumba Gold 14.00 (1h) – w każdy czwartek miesiąca bez 25.12	



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
Spotkanie edukacyjne dotyczące profilaktyki zdrowotnej 9.00 (2h) W dniu: 22.12		Świąteczne spotkanie dla Uczestników i Uczestniczek Klubu połączone z występem Anny Cymmerman i Chóru Muzyczne Perły 13.00 (3h) W dniu: 10.12	Indywidualne konsultacje prawne 09.00 (2h) W dniu: 11.12	
			Spotkanie edukacyjne dotyczące profilaktyki zdrowotnej 12.30 (1,5h) W dniu: 18.12	
Do stałej dyspozycji Uczestniczek i Uczestników: Wi-Fi, sala integracyjna, biblioteczka, gry i układanki, kawa, herbata.				
Liczba Uczestników/Uczestniczek Klubu Seniora na dzień 01.12.2025: 90				
W dniach 24.12.2025-26.12.2025 Klub Seniora będzie zamknięty.				
W dniach 23.12.2025 i 31.12.2025 Klub Seniora będzie czynny w godzinach: 09.00-13.00.				