**HARMONOGRAM ZAJĘĆ KLUBU SENIORA CIESZKOWSKIEGO 6 MAJ 2021**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Pon. 03.05**  **KLUB NIECZYNNY** | **Wt. 04.05**  **11.30 kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy  **13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom średniozaawansowany – zapisy  **13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 05.05**  **8.30 warsztaty geograficzne: wycieczka Borysew –** zapisy  **13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Czw. 06.05**  **10.00 Pracownia rękodzieła on line:** Życzenia inaczej - zapisy  **12.00 Gimnastyka umysłu on line –** zapisy  **14.00 – Kulinarne inspiracje on line:** Kulinarne pogawędki- zapisy | **Pt. 07.05**  **10.00 warsztaty geograficzne: Las Łagiewnicki** zbiórka przystanek 51A 52B przy szpitalu pulmonologicznym przy ul. Okólnej, czas trwania wycieczki 3h **-** zapisy  **11.30 kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy  **13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom średniozaawansowany – zapisy |
| **Pon. 10.05**  **11.00 Muzeum Farmacji Plac Wolności 2** wykład „Od alchemii do chemii i farmacji” **–** zapisy  **15.00** warsztaty komputerowe, porady indywidualne – zapisy | **Wt. 11.05**  **11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** warsztaty jak samodzielnie wykonać krem do skórek i paznokci,grupa I– zapisy  **11.30 i 13.00** **kurs języka angielskiego on line**– zapisy  **13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 12.05**  **11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** Przegląd apteczek – Ból, środki przeciwbólowe – zapisy  **13.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** Pokaz wiosennego makijażu– zapisy  **13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Czw. 13.05**  **10.00 Pracownia rękodzieła on line:** Papierowe czary-mary – zapisy  **12.00 Gimnastyka umysłu on line –** zapisy  **14.00 – Kulinarne inspiracje on line** Z jednego garnka - zapisy | **Pt. 14.05**  **11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** warsztaty z monotypii - zapisy  **11.30 i 13.00** **kurs języka angielskiego on line** – zapisy |
| **Pon. 17.05**  **11.00 Muzeum Farmacji Plac Wolności 2** wykład „Historia nalewek” **–** zapisy  **15.00** warsztaty komputerowe, porady indywidualne – zapisy | **Wt. 18.05**  **11.30** **kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy  **13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom średniozaawansowany – zapisy  **13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 19.05**  **8.30 warsztaty geograficzne: wycieczka Borysew –** zapisy  **13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Czw. 20.05**  **10.00 Pracownia rękodzieła on line:** Naturalne peelingi – zapisy  **11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15: spotkanie z dietetyk** "Otwieramy się na wiosnę, czyli jak zgubić zbędne zimowe kg? co jeść i jak dbać o zdrowie wiosną"– zapisy  **12.00 Gimnastyka umysłu on line –** zapisy  **14.00 – Kulinarne inspiracje on line**- zapisy | **Pt. 21.05**  **11.00 warsztaty geograficzne: Kulturalna Łódź: Ulica Targowa,** zbiórka godz. 10.50 pod Muzeum Kinematografii- zapisy  **11.30 i 13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy |
| **Pon. 24.05**  **11.00 warsztaty geograficzne: Kulturalna Łódź: Monopolis,** zbiórka godz. 10.50 róg Kopcińskiego i Piłsudskiego - zapisy  **15.00** warsztaty komputerowe, porady indywidualne – zapisy | **Wt. 25.05**  **8.00 wycieczka Bolimów –** zapisy  **11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** warsztaty jak samodzielnie wykonać krem do skórek i paznokci,grupa II– zapisy  **11.30 i 13.00** **kurs języka angielskiego on line** – zapisy  **13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Śr. 26.05**  **11.00 Przystań Seniora ul. Niciarniana 15:** Przegląd apteczek – zaparcia – zapisy  **13.00** **spacer Nordic Walking z fizjoterapeutą,** zbiórka pod przychodnią – zapisy | **Czw. 27.05**  **10.00 Pracownia rękodzieła on line:** Kwietny bukiet- zapisy  **12.00 Gimnastyka umysłu on line –** zapisy  **14.00 – Kulinarne inspiracje on line:** Kolorowo i zdrowo- zapisy | **Pt. 28.05**  **11.30** **kurs języka angielskiego on line** poziom podstawowy– zapisy  **13.00** **kurs języka angielskiego on line** poziom średniozaawansowany – zapisy  **15.00 wykład lekarza geriatry „Lecznicza moc ziół”** - zapisy |
| **Pon. 31.05**  **15.00** warsztaty komputerowe, porady indywidualne – zapisy |  |  |  |  |

**PORADY SPECJALISTÓW (zapisy pod nr telefonu 502 863 022):**

**PSYCHOLOG** wtorki godz. 13.00-15.00 **PRAWNIK** czwartki 14.00-16.00

**DORADCA RODZINNY** środy 13.00-15.00 **PRACOWNIK SOCJALNY** środy godz. 16.00-18.00

W Klubie Seniora prowadzimy zbiór nakrętek w ramach akcji **„Zostań Super Zakrętakiem”.** Nie wyrzucaj nakrętek – przynieś je do naszego KLUBU!!!