

HARMONOGRAM SPOTKAŃ KLUBU SENIORA CIESZKOWSKIEGO 6 MARZEC 2020

Pon. 02.03	Wt. 03.03	Śr.04.03	Czw. 05.03	Pt. 06.03	Sb. 07.03
<p>10.00, 12.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu</p> <p>11.00-14.00 konsultacje z dietetykiem - zapisy</p> <p>11.00 Szybie maskotek przez seniorów dla dzieci – akcja charytatywna – zapisy</p> <p>14.00,15.00 gimnastyka I i II gr. – zapisy</p> <p>15.00 szybka pomoc internetowa - zapisy</p> <p>16.00 warsztaty komputerowe (cykl dwumiesięczny) – ciąg dalszy kursu</p>	<p>10.00, 12.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu</p> <p>15.00,16.00 gimnastyka dla seniorów III i IV gr. – zapisy</p>	<p>10.00 I spotkanie z Policją z serii „Bezpieczeństwo seniora” wykład oraz warsztaty jak nie dać się oszukać, przepisy ruchu drogowego itp. - zapisy</p> <p>12.00, 15.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu</p> <p>14.00 Brydż</p>	<p>9.00, 11.45 Język angielski – ciąg dalszy kursu</p> <p>12.00 Warsztaty dziennikarskie. Prowadzi Oksana Hatfas-Burda – zapisy</p> <p>14.00 Pracownia rękodzieła Kosmetyki naturalne: Sól do kąpieli/sól do stóp -zapisy</p> <p>16.00 Kulinarne inspiracje: Szybkie przekąski- zapisy</p>	<p>9.00, 11.45 Język angielski – ciąg dalszy kursu</p> <p>10.30-16.00 – badania słuchu - zapisy</p> <p>11.00 wykład zdrowotny „Schorzenia kończyn górnych – bark, łokieć, nadgarstek. Jak sobie radzić?” - zapisy</p>	<p>12.00 Koncert dla kobiet na Dzień Kobiet w wykonaniu Krzysztofa Kaczmarka - zapisy</p>
Pon. 09.03	Wt. 10.03	Śr. 11.03	Czw. 12.03	Pt. 13.03	Sb. 14.03
<p>10.00, 12.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu</p> <p>11.00 Dzień Kobiet: wykład „Jak dbać o cerę” warsztaty/porady z makijażystką - zapisy</p> <p>14.00,15.00 gimnastyka I i II gr. – zapisy</p> <p>15.00 szybka pomoc internetowa - zapisy</p>	<p>10.00, 12.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu</p> <p>12.00 Akademia Hum-Ekon. ul. Pomorska 51 sala H 120 wykład „Zdrowe stopy” zapisy</p> <p>15.00,16.00 gimnastyka III i IV gr. – zapisy</p>	<p>10.00 Kurs obsługi smartphona – ciąg dalszy kursu</p> <p>12.00, 15.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu</p> <p>12.00 wykład zdrowotny „Schorzenia układu moczowego” – zapisy</p> <p>12.15 Trening kreatywności – warsztaty – zapisy</p> <p>14.00 Brydż</p>	<p>10.00, 11.45 Język angielski – ciąg dalszy kursu</p> <p>12.00 Warsztaty dramy dla seniorów, prowadzi Oksana Hatfytyn-Burda – zapisy</p> <p>14.00 Pracownia rękodzieła: Kosmetyki naturalne: peelingi kawowy i cukrowy – zapisy</p> <p>15.30 Dzień Kobiet w Akademii Hum-Ekon. ul. Pomorska 51 PATIO</p>	<p>10.00, 11.45 Język angielski – ciąg dalszy kursu</p> <p>12.00, 15.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu</p> <p>16.00 Wykład o ziołach z kierownikiem Poradni Ziołoleczniczej przy Szpitalu Zakonu Bonifratrów w Łodzi dr. Maciejem Samosiejem - zapisy</p>	<p>10.30-15.00 Brydż</p>

Klub Seniora w Łodzi przy ul. Cieszkowskiego 6 działa w ramach projektu: „Pomocna Dłoń – usługi zdrowotne i społeczne skierowane do mieszkańców Łódzkiego Obszaru Metropolitalnego” realizowanego w ramach Priorytetu IX Włączenie społeczne, Działania IX.2 Usługi na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, Poddziałania IX.2.2 Usługi społeczne i zdrowotne -ZIT, Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020

16.00 warsztaty komputerowe (cykl dwumiesięczny) – ciąg dalszy kursu			– porady, warsztaty, możliwość wykonania badań 16.00 Kulinarne inspiracje: Zdrowy deser – zapisy		
Pon. 16.03 10.00, 12.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu 11.00 Muzeum Farmacji – z cyklu „Spotkanie z ciekawymi osobami” – Magdalena Michalak – dziennikarka TVP 3, a obecnie twórczyni niepowtarzalnych świec. Po spotkaniu będzie możliwość ich zakupu - zapisy 14.00,15.00 gimnastyka I i II gr. – zapisy 15.00 szybka pomoc internetowa - zapisy 16.00 warsztaty komputerowe (cykl dwumiesięczny) – ciąg dalszy kursu	Wt. 17.03 10.00, 12.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu 12.00 spotkanie z przedstawicielami Poczty Polskiej na temat oferty dla seniorów - zapisy 15.00,16.00 gimnastyka III i IV gr. – zapisy	Śr. 18.03 10.00 Kurs obsługi smartphona – ciąg dalszy kursu 11.00 spotkanie nt. DOZ Maraton 2020 oraz pomoc w wypełnieniu PIT-u, jak przekazać 1% podatku 12.00 wykład zdrowotny „Schorzenia układu moczowego” – zapisy 12.00, 15.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu 12.15 Trening kreatywności – warsztaty – zapisy 14.30 Brydż	Czw. 19.03 9.00, 11.45 Język angielski – ciąg dalszy kursu 12.00 Akcja animacja – zabawy z chustą animacyjną - zapisy 14.00 Pracownia rękodzieła: Ebru - marmurkowanie– zapisy 16.00 Kulinarne inspiracje: Zero Waste – gotuję nie marnuję – zapisy	Pt. 20.03 9.00, 11.45 Język angielski – ciąg dalszy kursu 12.00, 15.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu 15.00 Rękodzieło: szykujemy Palmy Wielkanocne oraz kartki świąteczne	Sb 21.03 11.00 warsztaty geograficzne „Jedziemy na wycieczkę” – organizacja wycieczek w 2020r. grupa I i II (brak miejsc – nie przyjmujemy zapisów) UWAGA!!! Obie grupy obowiązuje ta sama godzina
Pon. 23.03 10.00, 12.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu 11.00 Szybie maskotek przez seniorów dla dzieci – akcja charytatywna– zapisy 14.00,15.00 gimnastyka I i II gr. – zapisy	Wt. 24.03 10.00, 12.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu 11.00 wykład dietetyka p.t. „Cukrzyca” – zapisy 12.30 Oscarowy seans filmowy „Boże Ciało” - zapisy 15.00,16.00 gimnastyka III i IV gr. – zapisy	Śr. 25.03 10.00 Kurs obsługi smartphona – ciąg dalszy kursu 11.30 Planetarium EC1 – zapisy (pierwszeństwo mają osoby z rezerwy lutowej); zbiórka godz. 11.00 ul. Targowej 1/3 12.00, 15.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu	Czw. 26.03 8.00 wycieczka do Płocka - zapisy 9.00, 11.45 Język angielski – ciąg dalszy kursu 12.00 Gimnastyka umysłu zapisy 14.00 Pracownia rękodzieła: Decupage - pisanki – zapisy 16.00 Kulinarne inspiracje: Kolorowo i zdrowo – zapisy	Pt. 27.03 9.00, 11.45 Język angielski – ciąg dalszy kursu 12.00, 15.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu 15.00 Rękodzieło: szykujemy Palmy Wielkanocne oraz kartki świąteczne 17.00 Akademia Humanistyczno-Ekon. ul. Pomorska 51 patio:	Sb 28.03 10.30-15.00 Brydż

Klub Seniora w Łodzi przy ul. Cieszkowskiego 6 działa w ramach projektu: „Pomocna Dłoń – usługi zdrowotne i społeczne skierowane do mieszkańców Łódzkiego Obszaru Metropolitalnego” realizowanego w ramach Priorytetu IX Włączenie społeczne, Działania IX.2 Usługi na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, Poddziałania IX.2.2 Usługi społeczne i zdrowotne -ZIT, Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020



<p>15.00 szybki kurs internetowy - zapisy</p> <p>16.00 warsztaty komputerowe (cykl dwumiesięczny) – ciąg dalszy kursu</p>		<p>12.15 Trening kreatywności – warsztaty – zapisy</p> <p>14.00 Brydż</p>		<p>koncert piosenki francuskiej w wykonaniu Mieczysława Gajosa, półfinalisty The Voice of Senior – zapisy</p>	
<p>Pon. 30.03</p> <p>10.00, 12.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu</p> <p>10.00 Oscarowy seans filmowy „Pewnego razu w ...Hollywood” - zapisy</p> <p>14.00,15.00 gimnastyka I i II gr. – zapisy</p> <p>15.00 szybka pomoc internetowa - zapisy</p> <p>16.00 warsztaty komputerowe (cykl dwumiesięczny) – ciąg dalszy kursu</p>	<p>Wt. 31.03</p> <p>10.00, 12.00 kurs komputerowy – ciąg dalszy kursu</p> <p>12.00 „Jak radzić sobie ze stresem” wykład bioenergoterapeuty – zapisy</p> <p>15.00,16.00 gimnastyka III i IV gr. – zapisy</p>				

PORADY SPECJALISTÓW (Zapisy pod numerem tel. 502 863 022):

PSYCHOLOG wtorki godz. 13.00-15.00 PRAWNIK wtorki godz. 16.00-18.00

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

Od VII prowadzimy zbiórkę nakrętek w ramach akcji „Zostań Super Zakrętakiem”. Nie wyrzucaj nakrętek – przynieś je do naszego KLUBU!!!

Klub Seniora w Łodzi przy ul. Cieszkowskiego 6 działa w ramach projektu: „Pomocna Dłoń – usługi zdrowotne i społeczne skierowane do mieszkańców Łódzkiego Obszaru Metropolitalnego” realizowanego w ramach Priorytetu IX Włączenie społeczne, Działania IX.2 Usługi na rzecz osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, Poddziałania IX.2.2 Usługi społeczne i zdrowotne -ZIT, Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Łódzkiego na lata 2014-2020