

ul. Konopnickiej 39 Pabianice tel. 42 649 75 11, 887 500 951 www.seniorpabianice.pl**PONIEDZIAŁEK**

GODZINA	ZAJĘCIA/WARSZTATY
8.30 – 9.00	„Z gazetką przy herbatce”
9.00 – 17.00	Sportowo – rekreacyjne
9.30 – 11.00	Grupowe komputerowe – grupa V średniozaawansowana
10.15 – 11.15	Dwuosobowe komputerowe
11.00 – 12.00	TAI CHI – grupa I
11.00 – 12.30	Grupowe komputerowe – grupa III podstawowa
10.00 – 13.00	Indywidualna pomoc psychologiczna
12.00 – 13.00	„Słuchamy klasyków” – grupa I
13.00 – 14.00	Indywidualne komputerowe
13.00 – 14.00	Yoga – grupa V
14.00 – 15.00	Yoga – grupa I
15.00 – 16.00	Yoga – grupa II
15.00 – 16.00	Dwuosobowe komputerowe
13.30– 15.00	Grupowe komputerowe – grupa I podstawowa
15.30 – 16.30	Język angielski – grupa V
16.30 – 17.30	Język angielski – grupa I

WTOREK

GODZINA	ZAJĘCIA/WARSZTATY
8.30 – 9.00	„Z gazetką przy herbatce”
8.45 – 9.45	Indywidualne komputerowe
9.00 – 10.00	Indywidualne komputerowe
9.00 – 17.00	Sportowo – rekreacyjne
9.00 – 10.00	Język angielski – grupa III
9.45 – 10.45	Indywidualne komputerowe
10.00 – 11.00	Aerobik – grupa II
11.00 – 12.00	Aerobik – grupa I
11.00 – 12.00	Trzyosobowe komputerowe
12.00 – 13.00	Yoga – grupa IV
12.30 – 13.30	Indywidualne komputerowe
13.00 – 14.00	Trening twórczości
14.00 – 15.00	Trening pamięci – grupa II
15.00 – 16.00	Język angielski – grupa II
16.30 – 17.30	Język angielski – grupa IV

ŚRODA

GODZINA	ZAJĘCIA/WARSZTATY
8.30 – 9.00	„Z gazetką przy herbatce”
9.00 – 17.00	Sportowo – rekreacyjne
9.00 – 10.00	Trening pamięci – grupa IV
10.00 – 11.00	Trening pamięci – grupa V
10.00 – 10.45	Indywidualne komputerowe
10.45 – 11.45	„Spotkanie z piosenką” grupa II
11.00 – 12.30	Grupowe komputerowe – grupa II średniozaawansowana
11.00 – 13.00	Indywidualna pomoc psychologiczna
12.00 – 13.00	Dwuosobowe komputerowe
13.00 – 14.00	Indywidualne komputerowe
13.00 – 14.00	TAI CHI – grupa II
13.00 – 14.00	Język niemiecki – grupa II
14.00 – 15.00	Trening pamięci – grupa VI
15.00 – 16.00	„Radosne Śpiewanie” – grupa I
15.30 – 16.30	Zajęcia sportowe „Bądź w olimpijskiej formie”
16.15 – 17.30	Zajęcia kabaretowe
16.00 – 17.30	Zajęcia artystyczne – malarstwo – grupa II

CZWARTEK

GODZINA	ZAJĘCIA/WARSZTATY
8.30 – 9.00	„Z gazetką przy herbatce”
9.00 – 17.00	Sportowo - rekreacyjne
8.45 – 9.45	Yoga – grupa III
9.45 – 10.45	„Spotkania z piosenką”- grupa I
9.45 – 10.45	Język niemiecki – grupa I
10.50 – 11.50	Taniec towarzyski – grupa I średniozaawansowana
11.00 – 12.30	Grupowe komputerowe - grupa VI podstawa
11.00 – 12.00	Indywidualne komputerowe
12.00 – 12.45	Zajęcia relaksacyjne
12.30 – 13.30	Indywidualne komputerowe
13.00 – 14.00	Dwuosobowe komputerowe
13.30 – 14.30	Trening asertywności
14.30 – 15.30	Trening pamięci – grupa I
14.00 – 15.00	TAI CHI – grupa III
16.00 – 17.00	„Radosne Śpiewanie” – grupa II
16.00 – 17.30	Artystyczne – technika DECOUPAGE i inne – grupa I



ul. Konopnickiej 39 Pabianice tel. 42 649 75 11, 887 500 951 www.seniorpabianice.pl

PIĄTEK

GODZINA	ZAJĘCIA/WARSZTATY
8.30 – 9.00	„Z gazetką przy herbatce”
9.00 – 15.00	Sportowo – rekreacyjne
9.00 – 10.00	Indywidualne komputerowe
9.00 – 10.30	Grupowe komputerowe – grupa VII średniozaawansowana
9.45 – 10.45	Indywidualne komputerowe
10.30 – 12.00	Grupowe komputerowe – grupa IV podstawowa
11.00 – 12.00	Trening pamięci – grupa III
10.00 – 11.00	Taniec towarzyski – grupa III średniozaawansowana
11.00 – 12.00	Taniec towarzyski – grupa II podstawowa
11.00 – 12.00	Indywidualne komputerowe
12.15 – 14.15	Indywidualna pomoc psychologiczna
12.30 – 15.00	Gry stolikowe

DATA	GODZINA	WYDARZENIE
02.02 PIĄTEK	10.00	ZAPRASZAMY NA SPOTKANIE Z MARSZAŁKIEM WOJEWÓDZTWA ŁÓDZKIEGO WITOLDEM STĘPNIEM
06.02 WTOREK	10.30	SPOTKANIE MIEJSKIEJ RADY SENIORÓW
06.02 WTOREK	15.00	DYŻUR MIEJSKIEJ RADY SENIORÓW
06.02 WTOREK	16.00	WIECZÓR POEZJI I PIOSENKI – WIERSZE WILHELMA SKARŻYŃSKIEGO RECYTUJE GRAŻYNA NOWAK, PIOSENKI ŚPIEWAJĄ: GABIELA GRUSZKA I RAFAŁ SŁUPSKI
08.02 CZWARTEK	16.00	WYKŁAD „ZAĆMA – GENEZA, PROFILAKTYKA, LECZENIE” – PROWADZĄCY P. PAWEŁ CHABRZYK Z FUNDACJI POMOCY WYKLUCZONYM „TRZECIA MŁODOŚĆ”
09.02 PIĄTEK	18.00 – 22.00	WIECZOREK KARNAWAŁOWY, PROWADZĄCY: MAREK KOSZADA
13.02 WTOREK	11.00	„SPOTKANIE Z KSIĄŻKĄ” – PRZEGLĄD NOWOŚCI WYDAWNICZYCH, DYSKUSJA NT. KSIĄŻEK – PROWADZĄCY: BIBLIOTEKARZ PIOTR BRZEZIŃSKI, PRACOWNIK MIEJSKIEJ BIBLIOTEKI PUBLICZNEJ
13.02 WTOREK	10.00	OSTATKOWE WARSZTATY „WSPÓLNE PIECZENIE FAWORKÓW”
14.02 ŚRODA	10.00	„PRZYJĘCIE DLA BABCI I DZIADKA” - GRUPA „KRASNOLUDKI” Z PRZEDSZKOLA MIEJSKIEGO NR 13 POD OPIEKĄ PAŃ: PAULINY SOWIŃSKIEJ, DOROTY KOZIARY
15.02 CZWARTEK	16.00	„BELLE FRANCE” - ZAPRASZAMY DO WSPÓLNEGO POZNANIA FRANCI, PROWADZĄCY: PAN ADAM SĘCZKOWSKI
16.02 PIĄTEK	16.00	SPOTKANIE „GRUPY WSPARCIA” - ZAPRASZAMY SENIORÓW W TRAKCIE CHOROBY NOWOTWOROWEJ, PO PRZEJŚCIACH I NIE TYLKO, PROWADZĄCA: BARBARA OLEŚKO
20.02 WTOREK	15.00	DYŻUR MIEJSKIEJ RADY SENIORÓW
20.02 WTOREK	10.00 – 17.00	BEZPŁATNE BADANIA PRZESIEWOWE POD KĄTEM WYKRYCIA ZAĆMY W GODZ. 10.00 – 17.00, OBOWIĄZUJĄ WCZEŚNIEJSZE ZAPISY, POD NUMEREM TELEFONU 12 333 7773, ILOŚĆ MIEJSC OGRANICZONA
23.02 PIĄTEK	16.00	RECITAL PT. „MIŁOŚĆ CI WSZYSTKO WYBACZY - PIOSENKI O ŻYCIU” W WYKONANIU KRYSZTYNY DULIBY I PRZYJACIELE Z KLUBU SENIORA „ZŁOTA JESIEŃ” PRZY SDK PSM, POD OPIEKĄ MARKA KOSZADY
26.02 PONIEDZIAŁEK	16.00	WYKŁAD DOT. TWÓRCZOŚCI PABLO PICASSO „KAŻDY MALARZ POWINIEN MIEĆ ZAWSZE OCZY OTWARTE” PROWADZĄCA: WANDA JANAKIEWICZ



CENTRUM SENIORA

PRZY MIEJSKIM CENTRUM POMOCY SPOŁECZNEJ

LUTY

PLAN ZAJĘĆ

ul. Konopnickiej 39 Pabianice tel. 42 649 75 11, 887 500 951 www.seniorpabianice.pl
