



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 01.07.2026 do 31.07.2026.

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 bez 06.07	Kółko tematyczne - Rękodzieło 10.00 (2h) W dniach: 14.07, 21.07, 28.07	Kółko tematyczne - Rękodzieło 12.00 (2h) W dniach: 22.07, 29.07	Trening dla seniorów na krzeselkach 10.30 (1h) -w każdy czwartek miesiąca bez 23.07	Kółko tematyczne – Gimnastyka umysłu 10.00 (2h) W dniach: 03.07,10.07,31.07



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 01.07.2026 do 31.07.2026.

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
Joga dla Seniorów 12.30 (1h) - w każdy poniedziałek miesiąca	Trening dla seniorów KRZESEŁKA 10.30 (1h) - w każdy wtorek miesiąca bez 21.07	Warsztaty komputerowe Grupa I 10.00 (1,5h) W dniach: 15.07, 22.07, 29.07	Trening dla seniorów 11.30 (1h) w każdy czwartek miesiąca bez 23.07	Kółko tematyczne - Rękodzieło 12.00 (2h) W dniach: 03.07,10.07,31.07
Joga dla Seniorów 13.30 (1h) - w każdy poniedziałek miesiąca	Indywidualne konsultacje psychologiczne 12.00 (2h) W dniach: 14.07, 28.07	Warsztaty komputerowe Grupa II 11.30 (1,5h) W dniach: 15.07, 22.07, 29.07	Indywidualne konsultacje prawne 11.30 (2h) W dniu: 02.07	Integracja przy wspólnym gotowaniu 13.30 (2h) W dniu: 24.07



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 01.07.2026 do 31.07.2026.

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
Integracyjne spotkania przy grach planszowych 13.00 (3h) – w każdy poniedziałek miesiąca	Taniec dla seniorów 11.30 (1h) – w każdy wtorek miesiąca	Integracyjny spacer z kijkami 11.00 (czas trwania według potrzeb i możliwości Uczestniczek oraz Uczestników)	Integracyjne spotkania przy śpiewie i tańcach 12.30 (2h) W dniach: 16.07, 23.07	Spotkanie edukacyjne dotyczące zdrowia psychicznego w wieku senioralnym W dniu: 17.07.2026 10.00 (2h)- gr I 12.00 (2h)-gr II W dniu : 24.07.2026 10.00 (2,5h)- gr I 12.30 (2,5h)- gr II
		Wyjście poza Klub- Spacer z Przewodnikiem po Księżym Młynie 12.00 (2h) W dniu: 22.07		



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 01.07.2026 do 31.07.2026.

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
	Taniec dla seniorów 12.30 (1h) – w każdy wtorek miesiąca	Indywidualne konsultacje prawne 11.30 (2h) W dniu: 08.07		
		Integracyjne przy grach planszowych 13.30 (2h) W każdą środę miesiąca		
Do stałej dyspozycji Uczestniczek i Uczestników: Wi-Fi, sala integracyjna, biblioteczka, gry i układanki, kawa, herbata.				



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 01.07.2026 do 31.07.2026.

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
W okresie wakacyjnym (lipiec, sierpień) zajęcia taneczne dla Seniorów realizowane będą we wtorki, we wcześniejszych (możliwość wystąpienia upałów).				