



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 01.09.2026 do 30.09.2026.**

**Klub Seniora czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.**

**Telefon: 502 863 022**

**Kierowniczka klubu: Monika Chojnacka**

| <b>PONIEDZIAŁEK</b>                                                                                    | <b>WTOREK</b>                                                                                          | <b>ŚRODA</b>                                                                                       | <b>CZWARTEK</b>                                                                                         | <b>PIĄTEK</b>                                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Integracja przy tenisie stołowym</b><br><br>od 8.00 (3h)- według potrzeb Uczestniczek i Uczestników | <b>Integracja przy tenisie stołowym</b><br><br>od 8.00 (2h) -według potrzeb Uczestniczek i Uczestników | <b>Zajęcia z fizjoterapeutą</b><br><br>9.00 (1h) - w każdą środę miesiąca                          | <b>Integracja przy tenisie stołowym</b><br><br>od 8.00 (2h) – według potrzeb Uczestniczek i Uczestników | <b>Integracja przy tenisie stołowym</b><br><br>od 8.00 – według potrzeb Uczestniczek i Uczestników |
| <b>Kółko tematyczne –Gimnastyka Umysłu</b><br><br>10.30 (2h) – w każdy poniedziałek miesiąca           | <b>Kółko tematyczne - Rękodzieło</b><br><br>10.00 (2h)<br>W dniach: 08.09, 15.09, 22.09, 29.09         | <b>Indywidualne konsultacje prawne</b><br><br>12.00 (2h) w dniu: 02.09<br>11.00 (2h) w dniu: 23.09 | <b>Trening dla seniorów na krzeselkach</b><br><br>10.30 (1h) -w każdy czwartek miesiąca                 | <b>Kółko tematyczne –Gimnastyka umysłu</b><br><br>10.00 (2h) -w każdy piątek miesiąca              |



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 01.09.2026 do 30.09.2026.**

**Klub Seniora czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8.00-16.00.**

**Telefon: 502 863 022**

**Kierowniczka klubu: Monika Chojnacka**

| <b>PONIEDZIAŁEK</b>                                                        | <b>WTOREK</b>                                                                              | <b>ŚRODA</b>                                                                                      | <b>CZWARTEK</b>                                                            | <b>PIĄTEK</b>                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Joga dla Seniorów</b><br><br>11.30 (1h) - w każdy poniedziałek miesiąca | <b>Trening dla seniorów KRZESEŁKA</b><br><br>10.30 (1h) - w każdy wtorek miesiąca          | <b>Warsztaty komputerowe Grupa I</b><br>10.00 (1,5h)<br>W dniach: 02.09, 09.09, 16.09, 23.09      | <b>Trening dla seniorów</b><br><br>11.30 (1h)<br>w każdy czwartek miesiąca | <b>Kółko tematyczne - Rękodzieło</b><br><br>12.00 (2h)- w każdy piątek miesiąca |
| <b>Joga dla Seniorów</b><br><br>12.30 (1h) - w każdy poniedziałek miesiąca | <b>Indywidualne konsultacje psychologiczne</b><br><br>12.00 (2h)<br>W dniach: 15.09, 22.09 | <b>Warsztaty komputerowe Grupa II</b><br><br>11.30 (1,5h)<br>W dniach: 02.09, 09.09, 16.09, 23.09 | <b>Taniec dla seniorów</b><br><br>13.00 (1h)<br>w każdy czwartek miesiąca  | <b>Integracja przy wspólnym gotowaniu</b><br><br>13.30 (2h)<br>W dniu: 18.09    |



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 01.09.2026 do 30.09.2026.**

**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                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Integracyjne spotkania przy grach planszowych</b><br><br>13.00 (3h) – w każdy poniedziałek miesiąca | <b>Integracyjne spotkania przy śpiewie i tańcach</b><br><br>12.30 (2h)<br>W dniach: 15.09, 22.09 | <b>Spotkania edukacyjne o tematyce profilaktyki zdrowotnej</b><br><br><b>10.00 (2h)-GR I</b><br><b>12.00 (2h)-GR II</b><br>W dniach: 02.09, 09.09, 16.09, 23.09 (czas trwania ostatnich spotkań 2,5h) | <b>Taniec dla seniorów</b><br><br>14.00 (1h)<br>w każdy czwartek miesiąca | <b>Czas na pogaduchy-rozmowy na każdy temat- integracja</b><br><br>14.00 (2h)<br>W każdy piątek miesiąca bez 18.09 |



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 01.09.2026 do 30.09.2026.**

**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 |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------|
|              | <b>Wyjście poza klub</b><br><br><b>29.09.2026</b><br><br>Godzina i miejsce<br>zostaną podane w<br>pierwszym tygodniu<br>września | <b>Integracyjny spacer<br/>z kijkami</b><br><br>11.00 (czas trwania<br>według potrzeb i<br>możliwości<br>Uczestniczek oraz<br>Uczestników) |          |        |
|              |                                                                                                                                  | <b>Integracyjne spotkania<br/>przy grach<br/>planszowych</b><br><br>13.30 (2h)<br>W każdą środę miesiąca                                   |          |        |



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 01.09.2026 do 30.09.2026.**

**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 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|----------|--------|
| Do stałej dyspozycji Uczestniczek i Uczestników: Wi-Fi, sala integracyjna, biblioteczka, gry i układanki, kawa, herbata. |        |       |          |        |