

dzień	godziny	wydarzenie	kto prowadzi
1.02.	10-12	kawiarenka internetowa	
2.02.	10-12	kawiarenka internetowa	
5.02.	10-12	kawiarenka internetowa	
5.02.	14:15 - 16:15	gimnastyka umysłu	pielęgniarka Agnieszka Kubiak
6.02.	10-12	kawiarenka internetowa	
7.02.	11-13	kawiarenka internetowa	
7.02.	11:00	wykład „zmiany skóry związane z wiekiem”	dr Augustyniak
7.02.	15:15 – 16:45	edukacja i terapia ruchowa	fizjoterapeuta - Dorota Grzelak
8.02.	10-12	kawiarenka internetowa	
8.02.		60+wolontariat	
9.02	10-12	kawiarenka internetowa	
12.02	10-12	kawiarenka internetowa	
12.02.	14:15 - 16:15	gimnastyka umysłu	pielęgniarka - Agnieszka Kubiak
13.02	10-12	kawiarenka internetowa	
14.02.	11-13	kawiarenka internetowa	
14.02.	15:15 – 16:45	edukacja i terapia ruchowa	fizjoterapeuta - Dorota Grzelak
15.02.	10-12	kawiarenka internetowa	
15.02.	14:00-15:00	wykład z lekarzem rehabilitantem - „moje zdrowie w moich rękach”	Elżbieta Sikorska
16.02.	10-12	kawiarenka internetowa	
19.02.	10-12	kawiarenka internetowa	
19.02.	13:30-14:15	konsultacje indywidualne z lekarzem rehabilitantem	Elżbieta Sikorska
19.02.	14:15 - 16:15	gimnastyka umysłu	pielęgniarka - Agnieszka Kubiak
20.02.	10-12	kawiarenka internetowa	
20.02.	12-14	warsztat psychologiczny „na czym polega manipulacja w mediach i jak jej uniknąć w życiu codziennym”	psycholog – Beata Kamańczyk
21.02	11-13	kawiarenka internetowa	
21.02.	15:15 – 16:45	edukacja i terapia ruchowa	fizjoterapeuta - Dorota Grzelak

dzień	godziny	wydarzenie	kto prowadzi
22.02.	10-12	kawiarenka internetowa	
22.02.		60+wolontariat	
23.02.	10-12	kawiarenka internetowa	
23.02.	14-16	warsztaty komputerowe „Senior w sieci”	Wojciech Kosakowski / Oddział ds. Polityki Senioralnej
26.02.	10-12	kawiarenka internetowa	
26.02.	14:15 - 16:15	gimnastyka umysłu	pielęgniarka - Agnieszka Kubiak
27.02-	10-12	kawiarenka internetowa	
27.02-	12:00-13:30	szkolenie dla chętnych na wolontariat	psycholog – Beata Kamańczyk
28.02	11-13	kawiarenka internetowa	
28.02	15:15 – 16:45	edukacja i terapia ruchowa	fizjoterapeuta - Dorota Grzelak

Informacje o zajęciach pojawiają się na stronach:

uml.lodz.pl/dla-seniorow

mcmwidzew.pl

Zapisy na zajęcia: osobiście w Centrum Zdrowego Aktywnego Seniora przy ul. Szpitalnej 6 lub pod nr: 42 638 50 32; 42 638 47 30