



## WAKACYJNY WYPOCZYNEK

**Za nami pierwszy miesiąc wakacji. W tym roku wolny od nauki czas wygląda zupełnie inaczej niż w latach poprzednich, ponieważ zajęcia przebiegają w nowych rygorach sanitarnych.**

Dla bezpieczeństwa uczestników wnętrza domów kultury Pabianickiej Spółdzielni Mieszkaniowej są dezynfekowane. Wprowadzone zostały również pewne ograniczenia. Dotyczą m.in. mniejszej ilości osób przebywających w placówkach oraz możliwości udziału w zajęciach po wcześniejszym umówieniu wyłącznie drogą telefoniczną, a także wyrażeniu pisemnej zgody na udział w nich. Kadra domów kultury przeprowadza również wywiad epidemiologiczny.

Wakacyjny harmonogram dopasowany został do obowiązujących przepisów związanych z pandemią. Dlatego przygotowany dla dzieci program z uwagi na zachowanie szczególnego bezpieczeństwa realizowany jest stacjonarnie. Pomimo innych niż zwykle warunków w placówkach Spółdzielni nie jest nudno. Każda grupa wiekowa znajdzie coś dla siebie. Propozycje dla pań, panów i dzieci cieszą się dużym zainteresowaniem. Humory i dobra zabawa nie opuszczają nawet na chwilę.

W Domu Kultury przy ul. Łaskiej najmłodszy chętnie prezentują zdolności plastyczne i manuale. Już na pierwszych spotkaniach powstały piękne kolorowe pejzaże oraz plastelinowe zwierzątka i tatuaże. Niezwykłą pomysłowością wykazały się również, tworząc barwne projekty koszulek z własnym imieniem.

Na zajęciach plastycznych spotykają się również dzieci w Domu Kultury „Barak” przy ul. Brackiej. Uczestniczą w nich z wyjątkową pasją, ponieważ uwielbiają rysować. Wyobrażenia milusińskich sprawia, że prace przy wykorzystaniu różnych technik plastycznych zaskakują swoją formą. Zabawy jest co niemiara. „Barak” nie zapomniał również o młodych artystach. Dla nich prowadzone są warsztaty teatralne, podczas których dzieci doskonaliły swoje

talenty w scenkach i etiudach teatralnych zabarwionych humorystycznymi wypowiedziami.

Nieco starsi odwiedzający domy kultury Spółdzielni postawili na ruch. Zajęcia sportowe cieszą się bardzo dużym zainteresowaniem. Świadczy o tym coraz większa liczba chętnych, którzy uprawiają różne dyscypliny.

W Domu Kultury przy ul. Łaskiej panie ćwiczą jogę pod okiem instruktorki Olgi Tomaszewskiej. Ćwiczenia te to nie tylko odpoczynek dla umysłu, ale również dla ciała. Regularnie wykonywane pozwalają zachować zdrowie, ponieważ wspierają funkcjonowanie wielu układów organizmu. W placówce chętnie spotykają się również panowie, którzy cenią sobie rywalizację podczas gry w tenisa stołowego.

Sportowe poranki organizuje natomiast Dom Kultury „Barak”. „Na przebudzenie” panie wykonują ćwiczenia na zdrowy kręgosłup, oddechowo-relaksacyjne, aerobowe oraz tańczą zumbę.

Nie sposób zapomnieć również o „piątkach w Ciechocinku”. To szczególne miejsce na mapie Spółdzielni, gdzie w oazie zieleni wśród śpiewu ptaków sport uprawiają panie ze Spółdzielczego Domu Kultury przy ul. Orlej. Gimnastyka usprawniająca i wzmacniająca mięśnie oraz relaksacja oddechowa przy wtórze mis tybetańskich są świetną okazją do spotkań na świeżym powietrzu. By wykorzystać letnią aurę i spędzić jeszcze więcej czasu na łonie przyrody, panie odbyły również wycieczkę do ogrodu botanicznego oraz parku „Na Zdrowiu” w Łodzi. Piękna pogoda, entuzjazm i dobre humory dopisały. Dlatego już planują kolejny wspólny „wypad”.

To tylko część zajęć, jakie odbywają się podczas tegorocznych wakacji w domach kultury Pabianickiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Szczegółowy harmonogram przedstawiamy obok i zapraszamy do udziału spółdzielców, którzy cenią sobie miłe spędzanie wolnego czasu.





## Harmonogram SIERPIEŃ 2020 - zapisy tylko telefonicznie

**Osiedlowy Dom Kultury - ul. Łaska 46/48 tel. (42) 215-78-56 lub 508-352-324**

### Poniedziałki

Tenis stołowy dla seniorów	- godz. 8.30
Zajęcia muzyczne - dorośli, seniorzy (gr. I)	- godz. 9.00
Zajęcia muzyczne - dorośli, seniorzy (gr. II)	- godz. 11.00
Pracownia malarstwa i rysunku (dzieci w wieku 8 +)	- godz. 11.30
Tenis stołowy - dorośli	- godz. 12.00

### Wtorki

Tenis stołowy - dorośli	- godz. 8.30
Joga	- godz. 10.00
Koło filatelistów, numizmatyków i kolekcjonerów	- godz. 11.00
Tenis stołowy - dorośli	- godz. 12.00
Grupa Fotograficzna	- godz. 17.00

### Środy

Tenis stołowy dla seniorów	- godz. 8.30
Tenis stołowy - dorośli	- godz. 12.00

Zajęcia muzyczne - dzieci	- godz. 13.00
Punkt Konsultacyjno-Informacyjny dla osób doznających przemocy domowej i rodziców mających trudności wychowawcze	- godz. 16.30
Joga	- godz. 17.00

### Czwartki

Tenis stołowy - dorośli	- godz. 8.30
Zajęcia muzyczne - dorośli, seniorzy (gr. I)	- godz. 9.00
Zajęcia muzyczne - dorośli, seniorzy (gr. II)	- godz. 11.00
Pracownia malarstwa i rysunku (dzieci w wieku 8 +)	- godz. 13.00

### Piątki

Tenis stołowy - dzieci (gr. I)	- godz. 8.30
Tenis stołowy - dzieci (gr. II)	- godz. 10.00
Joga	- godz. 10.00
Tenis stołowy - dorośli	- godz. 12.00

**Spółdzielczy Dom Kultury - ul. Orła 45 tel. (42) 215-11-09 lub 508-352-291**

### Angielski dla dorosłych:

wtorki	- godz. 16.30
środy	- godz. 16.30
czwartki	- godz. 10.00 i 16.30

### Spotkania Klubu Haftu „Mulinka”

- II i IV poniedziałek miesiąca	- godz. 17.30
---------------------------------	---------------

### Zespół Wokalny „Złota Jesień” próby solistów:

poniedziałki	- godz. 13.00 - 17.00
wtorki	- godz. 9.00 - 12.00

### Zajęcia FITNESS

### Poniedziałki

ćwiczenia oddechowe	- godz. 16.30
gimnastyka odchudzająca	- godz. 18.00

### Wtorki

wzmacnianie mięśni posturalnych	- godz. 10.00
gimnastyka usprawniająca	- godz. 16.30
aerobik	- godz. 18.00
zajęcia on-line	- godz. 19.30

### Środy

„uda, biodra, pośladki”	- godz. 18.00
-------------------------	---------------

### Czwartki

„stawiam na stawy”	- godz. 9.00
aerobik	- godz. 18.00
zajęcia on-line	- godz. 19.30

### Piątki

różnorodne ćwiczenia w „małym Ciechocinku”	- godz. 10.00
--	---------------

**Dom Kultury „Barak” - ul. Bracka 27a tel. (42) 214-89-92 lub 668-836-770**

### Poniedziałki

Warsztaty plastyczne	- godz. 9.00
Warsztaty po angielsku dla dorosłych	- godz. 11.00
Zabawy dla dzieci - kalambury, karaoke	- godz. 13.00

### Wtorki

Gimnastyka dla dorosłych (na zdrowy kręgosłup i oddechowo-relaksacyjna)	- godz. 8.30
Zumba dla pań	- godz. 9.30
Warsztaty muzyczne (dorośli gr. I)	- godz. 11.00
Nauka gry na gitarze dla dzieci	- godz. 13.00

### Środy

Warsztaty muzyczne (dorośli gr. II)	- godz. 9.00
Warsztaty muzyczne (dorośli gr. III)	- godz. 10.30
Nauka gry na keyboardzie dla dzieci	- godz. 12.00
Warsztaty teatralne	- godz. 13.00

### Czwartki

Gimnastyka dla dorosłych (aerobik, na zdrowy kręgosłup i oddechowo-relaksacyjna)	- godz. 9.00
Warsztaty plastyczne	- godz. 10.30
Gra w ping-ponga dla dzieci	- godz. 13.00

### Piątki

Gra w ping-ponga dla dzieci	- godz. 9.00
Warsztaty po angielsku dla dorosłych	- godz. 11.00
Warsztaty muzyczne	- godz. 13.00

### Logopedia - godziny i terminy uzgodnione indywidualnie:

- terapia logopedyczna
- teleporady
- konsultacja logopedyczne