



## W KOLORACH JESIENI

Bez względu na porę roku chętnych na organizowane przez domy kultury Pabianickiej Spółdzielni Mieszkaniowej zajęcia nie brakuje. Zróżnicowana oferta cieszy się dużym zainteresowaniem wśród dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych. Oprócz szerokiego wachlarza zajęć stacjonarnych domy kultury organizują również wspólne wyjścia do kina, wyjazdy do teatru oraz wycieczki krajoznawcze. Form spędzania

wspólnie wolnego czasu jest wiele.

- *Nowością w naszej placówce jest refleksoterapia oddechowa. Mieszkańcy Spółdzielni bardzo chętnie relaksują się podczas seansów wspomaganych olejkami eterycznymi. Staramy się, by w harmonogramie każdego z domów kultury pojawiały się nowe atrakcje* - mówi **Monika Jarończyk**, kierownik Spółdzielczego Domu Kultury przy ul. Orlej.

### Oto kilka wakacyjnych wydarzeń

#### 25 września - Stop przemocy

W Osiedlowym Domu Kultury przy ul. Łaskiej odbyło się spotkanie pod hasłem „Przemoc wobec osób starszych”. To problem, który dotyczy coraz większej liczby osób starszych. Seniorzy niechętnie dzielą się swoimi problemami, stąd często nie wiemy, co dzieje się w ich życiu. Przemoc wobec starszych przyjmuje coraz to nowe oblicza, dlatego tak trudno zorientować się, kogo dotyczy i kto się z nią boryka. Goście spotkania, Agata Kasprzak i Elżbieta Dominiak opowiedziały o tym, jak sobie z nią poradzić i gdzie szukać pomocy.

#### 28 września - Na Dolnym Śląsku

Uczestnicy zajęć z Osiedlowego Domu Kultury przy ul. Łaskiej oraz Spółdzielczego Domu Kultury przy ul. Orlej wzięli udział w wycieczce do Świdnicy i Srebrnej Góry. Te malowniczo położone miasta z kilkusetletnią historią zachwyciły pabianiczanki. W programie zwiedzania znalazły się: rynek, kościół Pokoju, katedra Świdnicka, Fort Spitzberg-Ostróg oraz Twierdza Srebrna Góra. Pogoda i humory dopisały wszystkim.



#### 2 października - Tanecznie

Wieczorek taneczny zorganizowali członkowie Klubu Seniora „Brzoza” działającego w Osiedlowym Domu Kultury przy Łaskiej. W miłym towarzystwie i przy dźwiękach ulubionych melodii seniorzy aktywnie spędzili czas. O oprawę muzyczną wieczoru zadbał Marek Koszada oraz soliści: Alicja Wibig i Ryszard Grzelczak, którzy swoimi występami porwali wszystkich do tańca. To kolejna zabawa, podczas której seniorzy tańczyli aż do ostatnich rytmów. Pełni wigoru bawili się świetnie.

#### 3 października - Muzyczna scena

W Domu Kultury „Barak” wystąpił duet „Laluna” - Alicja Wibig i Elżbieta Borkiewicz. Panie wykonały znane i lubiane melodie: „Cyganiery”, „Mały biały domek”, „Grecja i ja”, „Białe majowe bzy”, „O Mario Magdaleno”, „Miłość jak wino” czy „Milion białych róż”. Gościnnie na recitalu wystąpili: Mirosław Madaj z utworem „Ale, Aleksandra” oraz Ryszard Grzelczak, który zaśpiewał „Kobiety, kobiety”. Owacjom nie było końca. Panie zostały obdarowane bukietami kwiatów.



#### 6 października - Teatralne spotkanie

Do Teatru Muzycznego w Łodzi pojechali uczestnicy zajęć w Spółdzielczym Domu Kultury przy ul. Orlej. Spektakl pt. „Miss Sajgon” wywołał na nich niesamowite wrażenie. Sceniczny żywioł łączył się ze wzruszeniem i wyciskaniem łez, a energetyczna muzyka podrywała publiczność do burzy braw. Do tego wyraziste role, młodość, miłość, nadzieja, rozpacz, konflikt dobra i zła oraz wielka historia dostarczyły wielu niezapomnianych emocji.

#### 14 października - Święto seniorów

Tradycyjnie jak co roku seniorzy obchodzili swoje święto. Dzień Seniora w Spółdzielczym Domu Kultury zgromadził liczną grupę członków „Złotej Jesieni” oraz zaproszonych gości. Były życzenia i słodki poczęstunek. Członkowie klubu z najdłuższym stażem otrzymali kwiaty. Uroczystość uświetnił występ solistek i solistów oraz Zespołu Wokalnego „Złota Jesień”. W repertuarze znalazły się m.in. „Tysiąc lat nie odda nikt”, „Piękna Pani” oraz „Z Tobą być”.



#### 17 października - Wyjątkowy jubileusz

W Domu Kultury „Barak” przy ul. Brackiej 27a seniorzy świętowali jubileusz 40-lecia powstania Klubu Seniora „Jarzębina”. Gwiazdą wieczoru i niespodzianką spotkania był występ Wojciecha Strzeleckiego, śpiewaka operowego z Teatru Wielkiego w Łodzi. W jego repertuarze znalazły się najpopularniejsze utwory operetkowe i pieśni neapolitańskie. Nie obyło się również bez historii klubu, którą przedstawiła jego sekretarz Zofia Kluch. Zespół „Jarzębinki” wykonał utwory tematycznie związane z jubileuszem. Specjalnie na tę okazję napisał je Marek Koszada. Zaproszeni goście, prezydent wraz z przedstawicielami Urzędu Miejskiego, Powiatu, Rad Osiedli oraz Pabianickiej Spółdzielni Mieszkaniowej składali seniorom życzenia i gratulowali dobrej kondycji.



## Harmonogram zajęć i imprez - listopad 2019

### Dom Kultury „Barak” - ul. Bracka 27a

7.11., godz. 16.00 - Występ zespołu „Jarzębinki” z okazji Święta Niepodległości		Gimnastyka oddechowo-relaksacyjna dla pań	godz. 18.00
14.11., godz. 15.00 - Spotkanie z policją nt. bezpieczeństwa osób starszych		<b>Środy</b>	
21.11., godz. 16.00 - prelekcja Marka Koszady pt. „Najbardziej znani polscy piosenkarze”		Próby zespołu wokalnego „Jarzębinki” i solistów	godz. 10.00
28.11., godz. 16.00 - Zabawa andrzejkowa w Klubie Seniora „Jarzębina”		Spotkania sekcji tenisa stołowego	godz. 16.00
<b>Poniedziałki</b>		Zajęcia teatralne w „Teatryku Młodego Aktora” dla dzieci w wieku 7-12 lat	godz. 16.30
Terapia logopedyczna dla dzieci	godz. 13.00	Nauka gry na instrumentach (dzieci i młodzież z sekcji muzycznej)	godz. 17.00
Zajęcia manualne na „Warsztatach Działań Twórczych” dla dzieci w wieku 7-12 lat	godz. 16.00	Próby sekcji muzycznej	godz. 18.30
Porady w punkcie konsultacyjno-informacyjnym dla osób doznających przemocy w rodzinie	godz. 16.30	<b>Czwartki</b>	
Gimnastyka na zdrowy kręgosłup dla pań	godz. 16.30	Terapia logopedyczna dla dzieci	godz. 8.30
Język angielski dla seniorów - grupa średniozaawansowana	godz. 17.30	Spotkania dzieci z sekcji muzycznej	godz. 14.30
<b>Wtorki</b>		Spotkania Klubu Seniora „Jarzębina”	godz. 16.00
Terapia logopedyczna dla dzieci	godz. 8.30	Porady w punkcie konsultacyjno-informacyjnym dla osób doznających przemocy w rodzinie	godz. 16.30
Pomoc dla dzieci ze szkół podstawowych w nauce j. polskiego	godz. 13.30	<b>Piątki</b>	
Zajęcia plastyczne w „Pracowni rysunku i malarstwa” dla dzieci w wieku 7-12 lat	godz. 16.00	Konsultacje logopedyczne dla dzieci	godz. 10.00
Zajęcia decoupage w Klubie Technik Zdobniczych	godz. 16.30	Język angielski dla seniorów - grupa początkująca	godz. 10.00
Gimnastyka - aerobik	godz. 17.00	Pomoc dla dzieci ze szkół podstawowych w nauce j. polskiego	godz. 13.00
		Spotkania sekcji tenisa stołowego	godz. 14.00

### Spółdzielczy Dom Kultury - ul. Orła 45

9.11. - wyjazd do Teatru Powszechnego na spektakl „Wykapany zięć”		gimnastyka odchudzająca	godz. 18.00
15.11 i 29.11 - ćwiczenia w wodzie na basenie „Oceanik” w Tuszynie		<b>wtorki</b>	
<b>Relaksacja oddechowa z aromaterapią: 15 listopada - godz. 9.30, 29 listopada - godz. 9.30</b>		„uda ,biodra, pośladki”	godz. 10.00
<b>Klub Seniora „Złota Jesień”</b> - spotkania odbywają się w poniedziałki o godz. 14.00		callanetics	godz. 11.00
<b>Zespół wokalny „Złota Jesień”</b> - próby zespołu odbywają się we wtorki od godz. 10.00; próby solistów: poniedziałki od godz. 16.00		gimnastyka usprawniająca	godz. 16.00
<b>Angielski dla dorosłych</b> - wtorki godz. 17.00, środy godz. 17.00, czwartki godz. 10.00 i 17.00		aerobik	godz. 17.00 i 18.00
<b>Spotkania Klubu Haftu „Mulinka”</b> : II i IV poniedziałek miesiąca, godz. 17.30		<b>środy</b>	
<b>Próby chóru „Dzwon”</b> : wtorki godz. 13.30, środy godz. 13.30		ćwiczenia oddechowe	godz. 16.00
<b>Zajęcia FITNESS</b>		callanetics	godz. 17.00
<b>poniedziałki</b>		„uda, biodra, pośladki”	godz. 18.15
wzmacnianie mięśni posturalnych	godz. 17.00	<b>czwartki</b>	
		ćwiczenia oddechowe	godz. 9.45
		wzmacnianie mięśni posturalnych	godz. 11.00
		aerobik	godz. 17.00
		aerobik	godz. 18.00

### Osiedlowy Dom Kultury - ul. Łaska 46/48

6.11., godz. 16.00 - gościnny występ duetu LALUNA dla klubu Seniora „Brzoza”		i rodziców mających trudności wychowawcze	godz. 16.30
13.11., godz. 16.00 - Narodowe Święto Niepodległości - montaż słowno-muzyczny		Grupa fotograficzna ODK	godz. 17.00
20.11., godz. 16.00 - Loteria Fantowa w Klubie Seniora „Brzoza”		<b>Środy</b>	
27.11., godz. 16.00 - „Przemoc wobec osób starszych” - spotkanie z psychologiem		Tenis stołowy dla dorosłych i seniorów	godz. 8.30
<b>Poniedziałki</b>		„Historia na wesoło” - pomoc w nauce historii (szkoła podstawowa)	godz. 15.00
Tenis stołowy dla dorosłych i seniorów	godz. 8.30	Spotkanie Klubu Seniora „Brzoza”	godz. 16.00
Nordic Walking	godz. 11.00	Klub dyskusyjny (raz w miesiącu)	godz. 16.00
„Historia na wesoło” - pomoc w nauce historii (szkoła podstawowa)	godz. 15.00	<b>Czwartki</b>	
Zajęcia radiotechniczne (I i III poniedziałek miesiąca)	godz. 17.00	Próba zespołu wokalnego „Pod Brzozami”	godz. 10.00
Klub Podróżnika (I i III poniedziałek miesiąca)	godz. 17.00	Próba śpiewu - soliści	godz. 12.00
<b>Wtorki</b>		Tenis stołowy dla młodzieży i dorosłych	godz. 14.00
Joga	godz. 10.00	Klub Miłośników Brydża	godz. 14.00
Tenis stołowy dla młodzieży i dorosłych	godz. 14.00	Pracownia malarstwa i rysunku (dzieci od lat 7)	godz. 15.00
Zajęcia muzyczne - nauka gry na instrumentach	godz. 15.30	<b>Piątki</b>	
Koło filatelistów, numizmatyków i kolekcjonerów	godz. 16.00	Joga	godz. 10.00
Punkt konsultacyjno-informacyjny dla osób doznających przemocy domowej		Próba śpiewu - soliści	godz. 12.00
		Wystawy fotograficzne w Galerii ODK	godz. 16.00