



## WIOSNA ROZPAKOWUJE WALIZKI

To niesamowite, jak wielką radość daje nam wiosna. Po długiej zimie stęskniliśmy się za słońcem i płynącym z niego optymizmem. Szczególnie teraz w czasach pandemii, gdzie właściwie większość czasu spędzamy w domu. Ponadroczne obostrzenia nie wpłynęły dobrze na naszą kondycję psychiczną i fizyczną. Dlatego warto wykorzystać pierwsze promienie słońca. Wiosenna aura jest sprzymierzeńcem ruchu na świeżym powietrzu, którego bardzo nam brakuje. Wypady do lasu, parku, wycieczki rowerowe - to świetne okazje na zadbanie o zdrowie nie tylko nasze, ale również najbliższych.

Dobrze o tym wiedzą wszyscy ci, którzy uczestniczą w spacerach po parku Wolności organizowanych przez domy kultury Spółdzielni. By jeszcze bardziej aktywnie spędzać czas, zostały połączone z ćwiczeniami usprawniającymi. W każdą środę w spacerach oprócz pań biorą udział również panowie. Wszyscy

miło spędzają popołudnia w budzącej się do życia przyrodzie i śpiewie ptaków.

Nowością proponowaną przez placówki Spółdzielni są ćwiczenia oddechowe w Grocie Solnej przy ul. Łaskiej. W mieście trudno o lepszą możliwość poodychania nasyconymi minerałami powietrza. Z tej formy zadbania o ciało i umysł może skorzystać każdy, kto umówi się na spotkanie telefonicznie. Z uwagi na pandemię ilość miejsc jest ograniczona. Jednak spółdzielcza kadra zadbała o to, by każdy mógł skorzystać z bezpiecznego wspólnego relaksu. Dlatego spotkania zostały podzielone na kilka grup.

Oczywiście nadal nie zapominajmy o zajęciach sportowych, które odbywają się on-line. One cały czas cieszą się dużym zainteresowaniem. To m.in. gimnastyka odchudzająca i usprawniająca, wzmacniająca mięśnie posturalne, aerobik, callanetics, joga czy taneczne kardio. W szerokiej gamie ćwiczeń każdy znajdzie coś dla siebie.

Pomimo trudnej sytuacji w marcu nie obyło się bez niespodzianek i relaksujących chwil przy muzyce. Jak zwyczaj nakazuje, 8 marca obchodziliśmy Dzień Kobiet. To właśnie z tej okazji Łukasz Kubiak, Marek Koszuda i Zbigniew Niedzielski przygotowali dla wszystkich pań wspaniałą muzyczną ucztę. Wykonali wspólnie utwór „Za zdrowie pań”. Odpowiedzią na wyjątkową niespodziankę był występ solistek z domów kultury Pabianickiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Z okazji przypadającego w marcu Dnia Mężczyzn Jadwiga Bajer, Alicja Wibig i Elżbieta Borkiewicz wykonały dla panów piękny utwór „Kochajmy starszych panów”. Dzień Kobiet podkreśliła również podczas swoich zajęć plastycznych Maria Adamczyk, która poprowadziła krótki wykład o historii kobiet w sztuce i malarstwie.

Po długiej przerwie, wykorzystując rozluźnienie obostrzeń, do teatru pojechały uczestniczki spółdzielczych zajęć. „Lekcje miłości” Iriny Waśkowskiej okazały się cennym sposobem uświadomienia, jak w życiu ważna jest miłość i szczęście. Pomimo trudnych życiowych sytuacji, których doświadcza każdy z nas, najważniejszym fundamentem dobra i sensem życia jest właśnie miłość. Dzięki niej potrafimy wybaczać, akceptować słabości i czerpać siłę, która teraz jest nam szczególnie potrzebna.



## Harmonogram zajęć on-line

### Poniedziałek

Pomoc dla seniora	8.00 - 12.00
Terapia logopedyczna	13.00
Pomoc w nauce historii (szkoła podstawowa)	13.00
Terapia logopedyczna	15.00
Zajęcia wokalne - soliści	15.00
Pomoc w nauce historii (szkoła podstawowa)	15.00
Punkt konsultacyjny ds. przemocy w rodzinie	15.30
Zajęcia wokalne - soliści	16.00
Terapia logopedyczna	16.00
Zajęcia FIT	16.00
Spcery kondycjonujące	16.00
Zajęcia wokalne - soliści	17.00
Angielski dla seniorów	17.00
Zajęcia wokalne - soliści	18.00
Zajęcia FIT	18.00

### Wtorek

Pomoc dla seniora	8.00 - 12.00
Joga	9.00
Zajęcia wokalne - soliści	10.00
Zajęcia FIT	10.00
Terapia logopedyczna	10.00
Terapia logopedyczna	11.00
Zajęcia wokalne - soliści	11.00
Warsztaty plastyczne (grupa I)	11.00
Warsztaty plastyczne (grupa II)	11.30
Zajęcia wokalne - soliści	12.00
Zajęcia FIT	12.00
Spcery kondycjonujące	12.00
Terapia logopedyczna	13.00
Pomoc w nauce historii (szkoła podstawowa)	13.00
Zajęcia wokalne - soliści	15.00
Pomoc w nauce historii (szkoła podstawowa)	15.00
Punkt konsultacyjny ds. przemocy w rodzinie	15.30
Zajęcia wokalne - soliści	16.30
Angielski dla seniorów	16.30

### Środa

Pomoc dla seniora	8.00 - 12.00
Zajęcia wokalne - soliści	10.00
Zajęcia wokalne - soliści	11.00
Zajęcia wokalne - soliści	12.00

Pomoc w nauce (szkoła podstawowa)	13.30
Pomoc w nauce historii (szkoła podstawowa)	15.00
Teatrzyk Młodego Aktora	15.00
Punkt konsultacyjny ds. przemocy w rodzinie	15.30
Zajęcia FIT	16.00
Spcery kondycjonujące	16.00
Angielski dla seniorów	16.30
Nauka gry na gitarze	17.00
Joga	17.00
Nauka gry na gitarze	17.30
Nauka gry na keyboardzie	18.00
Zajęcia FIT	18.00
Nauka gry na gitarze	18.30

### Czwartek

Pomoc dla seniora	8.00 - 12.00
Zajęcia wokalne - soliści	10.00
Angielski dla seniorów	10.00
Zajęcia FIT	10.00
Terapia logopedyczna	10.00
Zajęcia wokalne - soliści	11.00
Terapia logopedyczna	11.00
Terapia logopedyczna	12.00
Zajęcia wokalne - soliści	12.00
Zajęcia FIT	12.00
Spcery kondycjonujące	12.00
Pomoc w nauce historii (szkoła podstawowa)	13.00
Nauka śpiewu	14.30
Nauka śpiewu	15.00
Pomoc w nauce historii (szkoła podstawowa)	15.00
Nauka gry na gitarze	15.30
Angielski dla seniorów	17.00
Zdrowy kręgosłup	17.00
Taneczne kardio	18.00

### Piątek

Pomoc dla seniora	8.00 - 15.00
Konsultacje logopedyczne	9.00
Joga	10.00
Angielski dla seniorów	10.00
Zajęcia wokalne - soliści	12.00
Zajęcia wokalne - soliści	13.00
Nauka śpiewu	14.00
Nauka śpiewu	14.30

Wszystkich Spółdzielców zainteresowanych zajęciami on-line zapraszamy do kontaktu telefonicznego.

Zajęcia FIT: 42 215-78-56, 508-352-291

Joga: 42 215-78-56, 508-352-324

Terapia logopedyczna: 668-836-770

Konsultacje logopedyczne dla rodziców: 668-836-770

Teatrzyk Młodego Aktora: 668-836-770

Zajęcia muzyczne: 508-352-324

Pomoc w nauce (zakres szkoły podstawowej): 668-836-770

Nauka j. angielskiego: 508-352-291, 668-836-770