



NOWOROCZNE PLANY SPÓŁDZIELCÓW

Święta, święta i... No właśnie i co po świętach? Te najpiękniejsze dni w roku już za nami. Choć to nie oznacza, że nie czeka nas coś równie miłego. Zapewne większość z nas wkroczyła w Nowy Rok z nowymi postanowieniami. Tylko od nas zależy, czy skończy się jedynie na planowaniu zmian, czy też może uda się wcielić w życie kilka nowych pomysłów.

Gotowe do wdrożenia w życie pomysły mają domy kultury Pabianickiej Spółdzielni Mieszkaniowej. Program oferowanych zajęć jest bardzo szeroki. Każdy znajdzie coś dla siebie bez względu na wiek czy też zainteresowania. Wszystkim tym, którzy lubią poćwiczyć w dobrym towarzystwie z przyjemną muzyką w tle dedykowane są zajęcia sportowe. Placówki Spółdzielni zapraszają na trening wytrzymałościowy, gimnastykę na zdrowy kręgosłup, na uda, biodra i pośladki, na talię i brzuch, ćwiczenia usprawniające i oddechowe, ćwiczenia z automasażem - usprawniające ruchowość stawową dłoni i nadgarstka, aerobik oraz do sekcji gry w ping-ponga. Zajęcia łączą ze sobą poprawę kondycji i samopoczucia oraz powiększają krąg znajomych. Dedykowane są zarówno paniom, jak i panom. O czym świadczy udział w zajęciach Pana Prezydenta Grzegorza Mackiewicza, który nie stroni od dawki pozytywnej energii zaczerpniętej z ćwiczeń.

Jeśli jesteście Państwo miłośnikami sztuki, **Osiedlowy Dom Kultury przy ul. Łaskiej** zaprasza na zaję-

cia fotograficzne. Tutaj pod czujnym okiem instruktora możecie poznać tajniki fotografii cyfrowej, ale nie tylko. Na zajęciach dowiecie się, jak szlifować swoje umiejętności w tej dziedzinie. Może na następnej wystawie to Wasze zdjęcia będą zdobiły Galerię ODK. A tymczasem w placówce do **17 lutego** można oglądać wystawę fotograficzną pt. „Poszukiwania”. Autorami zdjęć są: Aldona Sobczyk, Alicja Kalamańska, Irena Maciejewska, Agnieszka Jerzak, Iwona Michalak, Małgorzata Szyńska, Aleksandra Janeta, Sukeina Al-Hasani, Robert Hanczka, Krzysztof Korczak, Tomasz Danka, Janusz Śmiałowski oraz Krzysztof Dumka.

Dom kultury „Barak” przy ul. Brackiej dla kreatywnych spółdzielców proponuje warsztaty działań twórczych, warsztaty artystyczne rozwijające wyobraźnię oraz warsztaty plastyczne. Dużym zainteresowaniem cieszą się także zajęcia muzyczne, podczas których można zdobyć umiejętności gry na gitarze i keyboardzie. Bardzo chętnie w placówce spotykają się również soliści z zespołu wokalnego. Kadra zadbała



również o dzieci, które mają problemy logopedyczne. To dla nich na stałe w harmonogramie zagościła terapia, która ma pomóc usprawnić funkcje komunikacyjne.

Ponadto w każdym z domów kultury Spółdzielni można uczyć się języka angielskiego. W lekcjach biorą udział zarówno dzieci, jak i seniorzy.

Oprócz zajęć wynikających z harmonogramów w placówkach odbywają się różnego rodzaju spotkania tematyczne. W styczniu takie wydarzenia miały miejsce w Domu Kultury przy ul. Brackiej. Klub Seniora

„Jarzębina” powitał Nowy 2023 Rok. W noworocznej atmosferze seniorzy planowali tematykę cotygodniowych spotkań. Wspólnie spędzony czas uświetniły życzenia i tradycyjna lampka szampana. „Barak” gościł także Marzenę Serafińską prowadzącą pasiekę w Lipce, w której oprócz miodu, propolisu i pyłku pszczołego produkuje się kosmetyki na bazie miodu oraz świece. Niezwykle ciekawy wykład o walorach zdrowotnych poszczególnych miodów skłonił uczestników spotkania do wielu pytań. Właściwości miodu mają bowiem szerokie zastosowanie w wielu dziedzinach naszego życia.



Harmonogram LUTY 2023

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

Poniedziałek		Klub Dyskusyjny (raz w miesiącu)	godz. 16.00
Tenis stołowy dla dorosłych i seniorów	godz. 08.30		
Angielski dla początkujących	godz. 11.00	Czwartek	
„Mały turysta” zajęcia dla dzieci	godz. 14.00	Próba Zespołu Wokalnego „Pod Brzozami”	godz. 10.00
		Próba śpiewu - soliści	godz. 12.00
Wtorki		Tenis stołowy dla młodzieży i dorosłych	godz. 14.00
Joga	godz. 10.00	Klub Miłośników Brydża (grupa II)	godz. 14.00
Tenis stołowy dla młodzieży i dorosłych	godz. 14.00	„W poszukiwaniu siebie” - zajęcia warsztatowe	godz. 16.00
Zajęcia muzyczne - nauka gry na instrumentach	godz. 15.30	Zajęcia FITNESS	godz. 16.00
Koło filatelistów, numizmatyków i kolekcjonerów	godz. 16.00	Zajęcia FITNESS – wytrzymałościowe	godz. 17.15
Grupa fotograficzna ODK	godz. 17.00		
Środa		Piątek	
Tenis stołowy dla dorosłych i seniorów	godz. 08.30	Tenis stołowy dla dorosłych i seniorów	godz. 08.30
Spotkania Klubu Seniora „Brzoza”	godz. 14.00	Joga	godz. 10.00
Klub Miłośników Brydża (grupa I)	godz. 15.00	Próba śpiewu – soliści	godz. 12.00
Pracownia malarstwa i rysunku, dzieci od lat 7	godz. 15.00	Wystawy fotograficzne w Galerii ODK	godz. 16.00

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

4 i 17.02 - wyjazd na basen „Oceanic” do Tuszyna.		Wtorki	
Spotkania w Klubie Seniora „Złota Jesień” - poniedziałki	godz. 14.00	gimnastyka usprawniająca	godz. 16.30
Zespół Wokalny „Złota Jesień”		aerobik	godz. 18.00
próby solistów	poniedziałki godz. 16.00		
próby zespołu	wtorki godz. 10.00	Środy	
Sekcja nauki gry na instrumentach	poniedziałki od godz. 17.00	ćwiczenia oddechowe	godz. 16.00
Nauka języka angielskiego		„stawiam na stawy” - ćwiczenia na staw barkowy,	
wtorki	godz. 16.30	łokciowy i nadgarstek	godz. 17.00
środy	godz. 16.30	„uda, biodra i pośladki”	godz. 18.15
czwartki	godz. 10.00, godz. 16.30		
Poniedziałki		Czwartki	
„stawiam na stawy” - ćwiczenia na staw biodrowy,	godz. 17.00	„studium dłoni” - ćwiczenia z automasażem	
kolanowy i skokowy	godz. 18.15	usprawniające ruchomość stawową dłoni	
„talia, brzuch” - ćwiczenia interwałowe		i nadgarstka	godz. 10.00
		wzmacnianie mięśni posturalnych	godz. 11.00
		gimnastyka usprawniająca	godz. 17.00
		aerobik	godz. 18.00

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

2.02 godz. 16.00 - Spotkanie z cyklu „Moje hobby”		„Deco-Pasja”	godz. 16.30
9.02 godz. 16.00 - Walentynki		Gimnastyka na zdrowy kręgosłup	godz. 17.00
16.02 godz. 16.00 - Tłusty Czwartek - spotkanie przy pączku		Gimnastyka oddechowo-relaksacyjna dla pań	godz. 18.00
23.02 godz. 16.00 - Koncert muzyki w wykonaniu uczniów szkoły muzycznej			
Poniedziałki		Środa	
Terapia logopedyczna dla dzieci	godz. 13.00	Próby zespołu wokalnego „Jarzębinki” i solistów	godz. 10.00
„Fabryka Kreatywności” - warsztaty działań twórczych dla dzieci w wieku 7 - 12 lat	godz. 16.00	Terapia logopedyczna dla dzieci	godz. 13.00
„Kreatywne inspiracje” - warsztaty artystyczne, rozwijające wyobraźnię dziecka	godz. 16.00	Sekcja ping-ponga dla dzieci	godz. 14.00 - 16.00
Nauka języka angielskiego dla dzieci 7 - 12 lat	godz. 16.00	Gimnastyka - aerobik	godz. 17.00
Język angielski dla seniorów (grupa zaawansowana)	godz. 17.30	Nauka gry na instrumentach: gitara i keyboard	godz. 17.00
		Próby solistów z zespołu wokalnego „Jarzębinki”	godz. 18.00
Wtorek		Czwartek	
Terapia logopedyczna dla dzieci	godz. 8.30	Terapia logopedyczna dla dzieci	godz. 8.30
Joga	godz. 8.30	Spotkania dzieci z sekcji muzycznej	godz. 14.30
„Mały Picasso” - warsztaty plastyczne dla dzieci w wieku 7 - 12 lat	godz. 16.00	Spotkania Klubu Seniora „Jarzębina”	godz. 16.00
Terapia pedagogiczna - pomoc w nauce dla dzieci 6-10 lat	godz. 16.00		
Zajęcia decoupage w Klubie Technik Zdobniczych		Piątek	
		Język angielski dla seniorów (grupa średnio zaawansowana)	godz. 10.00
		Konsultacje logopedyczne dla dzieci	godz. 10.00 - 13.00
		Sekcja ping-ponga dla seniorów	godz. 12.00