



WAKACJE PEŁNE WRAŻEŃ

Sezon wakacyjny w pełni. Część z nas spędza ten czas wypoczywając w różnych częściach kraju, a nawet i świata. A ci, którzy zostali w mieście, wcale nie muszą się nudzić. Wspólne spędzanie wolnego od nauki oraz pracy czasu gwarantują domy kultury Pabianickiej Spółdzielni Mieszkaniowej.

Harmonogramy placówek obfitują w wiele różnorodnych propozycji.

Dom Kultury „Barak” przygotował warsztaty muzyczne, plastyczne, językowe oraz sportowe dla dzieci, młodzieży oraz seniorów. Warsztaty plastyczne „Mały Picasso” i „Fabryka Kreatywności” zachęcają dzieci do rysowania, malowania, lepienia, klejenia i wycinania. Młodzież mierzy się na warsztatach muzycznych z trudną sztuką gry na gitarze i keyboardzie, a seniorzy trenują głosy w śpiewie solowym. Panie w czasie wakacji solidnie ćwiczą i poprawiają swoją kondycję. Gimnastyka na zdrowy kręgosłup oraz aerobik ma swoich stałych bywalców. Cykl warsztatów z języka angielskiego skierowany jest do dzieci i dorosłych. Dzieci wyrównują zaległości lub bawią się angielskim, dorośli natomiast podchodzą do lekcji bardziej praktycznie. Poszerzają swoje umiejętności w posługiwaniu się językiem podczas wakacyjnych wyjazdów za granicę. Przez okres wakacji kontynuowane są także konsultacje oraz terapia logopedyczna. Zajęcia prowadzone są indywidualnie.

W **Osiedlowym Domu Kultury** również wiele się dzieje. Na scenie zaprezentowały się dzieci uczęszczające na zajęcia wokalne. Pod czujnym i troskliwym okiem opiekunki Julii Hanke młodzi artyści zaprezentowali efekty wielu tygodni pracy, ćwiczeń i przygotowań. Występ był pełen wzruszeń, radości i dziecięcej energii. Młodzi wykonawcy zaśpiewali wiele znanych i lubianych piosenek. Publiczność nie

szczędziła braw i uśmiechów. Julia Hanke, opiekunka i instruktorka grupy, nie tylko przygotowała dzieci do występu, ale także czuwała nad każdym szczegółem - od doboru repertuaru po choreografię i oprawę sceniczną. Jej zaangażowanie i pasja były widoczne w każdym elemencie wydarzenia, a wdzięczność dzieci i ich rodziców najlepiej świadczyły o tym, jak ważna była jej rola. Koncert zakończył się wspólnym występem wszystkich uczestników oraz wręczeniem słodkich upominków. To wydarzenie z pewnością na długo pozostanie w pamięci zarówno wykonawców, jak i publiczności.

Seniorzy z Klubu Seniora „Brzoza” działającego w placówce postanowili spędzić czas aktywnie i wybrali się na wyjątkową wycieczkę w głąb Łodzi. Plan zwiedzania obejmował imponujący Pałac Fabrykancki, który mieści się w dawnym Pałacu Rodziny Poznańskich. Ta renesansowa rezydencja, znana również jako „łódzki Luwr”, zbudowana w XIX wieku przez Izraela Poznańskiego wzbudziła zachwyt zwiedzających. Grupa miała okazję zobaczyć z bliska fabrykę, domy dla robotników, elektrownię i inne obiekty tworzące swoiste „miasto w mieście”.

Spółdzielczy Dom Kultury postawił natomiast na ruch na świeżym powietrzu. Jedną z niespodzianek, jaką przygotował dla swoich podopiecznych, były zajęcia oddechowo-relaksacyjne w „Afloparku”. W wydarzeniu wzięło udział ponad trzydzieści osób. W niezwyklej okolicznościach przyrody, przy dźwiękach mis tybetańskich uczestnicy pracowali nad wydajnością i jakością oddechu. Mieli również możliwość zapoznania się z terapeutycznymi właściwościami diapazonu, którego wibracje oddziałują na ciało i umysł, pomagając w łagodzeniu bólu, reedukacji stresu i poprawie samopoczucia.

Lato, trwaj jak najdłużej!



Harmonogram SIERPIEŃ

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

Poniedziałki

Tenis stołowy dla dorosłych i seniorów	godz. 08.30
Angielski dla początkujących (I grupa)	godz. 10.00
Angielski dla początkujących (II grupa)	godz. 11.00
Kółko geograficzne - zajęcia dla dzieci (szkoła podstawowa)	godz. 14.00

Wtorki

Tenis stołowy dla dorosłych i seniorów	godz. 08.30
Joga	godz. 09.00
Zajęcia muzyczne - nauka gry na instrumentach	godz. 15.30
Koło filatelistów, numizmatyków i kolekcjonerów	godz. 16.00
Tenis stołowy dla młodzieży, dorosłych i seniorów	godz. 18.00

Środy

Tenis stołowy dla dorosłych i seniorów	godz. 08.30
Spotkania Klubu Seniora „Brzoza”	godz. 14.00
Pracownia malarstwa i rysunku, dzieci od lat 7	godz. 15.00

Klub Dyskusyjny (raz w miesiącu)	godz. 16.00
Pilates	godz. 16.00

Czwartki

Próba Zespołu Wokalnego „Pod Brzozami”	godz. 10.00
Próba śpiewu - soliści	godz. 12.00
Tenis stołowy dla dorosłych i seniorów	godz. 14.00
Zajęcia FITNESS - usprawniające	godz. 16.00
Zajęcia FITNESS - wytrzymałościowe	godz. 17.15
Tenis stołowy dla młodzieży i dorosłych	godz. 18.00

Piątki

Tenis stołowy dla dorosłych i seniorów	godz. 08.30
Próba śpiewu - soliści	godz. 12.00
Wystawy fotograficzne w Galerii ODK	godz. 16.00

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

Angielski dla dorosłych

Wtorki: 16.00 - 17.30
Czwartki: 16.30 - 18.30

Zajęcia fitness

Poniedziałki	09.45 ćwiczenia rewitalizujące - park Wolności
	11.00 ćwiczenia na krzesłach - SDK
Wtorki 09.00	
	10.00 ćwiczenia oddechowe - Grota Solna
	11.00
	17.00 gimnastyka usprawniająca - SDK
	18.00 aerobik - SDK

Środy	10.00 ćwiczenia oddechowe - park Słowackiego
-------	--

Czwartki	08.30 „studium dłoni” - SDK
	10.00 ćwiczenia rewitalizujące - „Mały Ciechocinek”
	17.00 gimnastyka usprawniająca - SDK
	18.00 aerobik - SDK

Zajęcia muzyczne:

Poniedziałki	09.00 - 10.30
	13.00 - 14.30
Wtorki	09.00 - 14.30
Czwartki	13.00 - 14.30
Piątki	09.00 - 10.30
	11.00 - 12.30

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

Poniedziałki

Warsztaty sportowe - gra w ping-ponga dla dzieci	godz. 09.00
„Mały Picasso” - warsztaty plastyczne dla dzieci	godz. 10.00
„Wakacje z angielskim”	
- zabawy dla dzieci po angielsku	godz. 13.00

Wtorki

„Mistrz gier” - kącik gier planszowych	godz. 09.00
Gimnastyka dla dorosłych - aerobik	godz. 10.30
Nauka gry na gitarze dla dzieci i młodzieży	godz. 12.00
Nauka gry na keyboardzie dla dzieci i młodzieży	godz. 13.00

Środy

Warsztaty muzyczne - soliści (gr. I)	godz. 9.00
Warsztaty muzyczne - soliści (gr. II)	godz. 11.00
Warsztaty sportowe - gra w ping-ponga dla dzieci	godz. 13.00

Czwartki

Gimnastyka dla dorosłych - Zdrowy kręgosłup	godz. 09.15
„Fabryka kreatywności” - warsztaty plastyczne dla dzieci	godz. 10.15
„Kreatywne inspiracje” - warsztaty artystyczne dla dzieci	godz. 12.00

Piątki

„Mistrz gier” - kącik gier planszowych	godz. 9.00
Warsztaty po angielsku dla dorosłych	godz. 10.00
Warsztaty muzyczne - soliści (gr. III)	godz. 12.00

Logopedia - godz. uzgodnione indywidualnie

• terapia logopedyczna - wtorki i czwartki	godz. 10.00
• konsultacje logopedyczne	