



Pabianicka Spółdzielnia Mieszkaniowa

NA PRZEKÓR JESIENI

Jesień daje o sobie znać w pełni swej okazałości. Jak radzić sobie z brakiem słońca, krótkimi dniami i chandrą? Z propozycją wielu interesujących zajęć oraz wydarzeń przychodzi Pabianicka Spółdzielnia Mieszkaniowa.

- Dbamy o to, by nasi mieszkańcy, mimo chłodnej aury, wyszli z domów. By pozostali aktywni, uśmiechnięci i na przekór trwającej jesieni i zbliżającej się zimie nie tracili wiosny w sercu - mówi **Karolina Zasada**, kierownik Osiedlowego Domu Kultury przy ul. Łaskiej.

Październik w placówkach Spółdzielni obfitował w wiele ciekawych wydarzeń. W Osiedlowym domu Kultury przy Łaskiej był to wyjątkowy czas pełen wyjazdów, nowych odkryć i niezapomnianych wrażeń. Seniorzy wyruszyli na wycieczki. Poznali ciekawe miejsca, odkryli lokalne atrakcje i spędzili czas poza codzienną rutyną. Jedną z takich atrakcji była wycieczka do Poznania. Celem tej wyprawy było poznanie historii miasta, jego najważniejszych zabytków oraz bogatego dziedzictwa kulturowego. Program obfitował w ciekawe miejsca, które pozwoliły uczestnikom lepiej poznać jedno z najstarszych i najważniejszych miejsc w Polsce. Na trasie zwiedzania znalazły się m.in. Kościół św. Marcina, Fara Poznańska, Pałac Górków, Stary Rynek, Zamek Królewski i Muzeum Sztuk Użytkowych, gdzie mogli przyjrzeć się bliżej dziedzictwu artystycznemu i historycznemu miasta. Kolejnymi punktami programu był Kościół św. Antoniego Padewskiego oraz Plac Wolności będący ważnym miejscem na mapie Poznania.

Natomiast Seniorzy z Klubu Seniora „Brzoza” działającego przy Osiedlowym Domu Kultury postanowili wykorzystać pogodę i zamienili tradycyjne stacjonarne zajęcia na wspólne zwiedzanie Pabianic i okolic. Łukasz Kubiak, instruktor w ODK, zabrał klubowiczów do malowniczego Afloparku, gdzie spacer wśród zieleni, kwiatów i urokliwych zakątków był doskonałą okazją do rozmów, integracji oraz chwili wytchnienia od codziennych obowiązków. Nie mogło zabraknąć również wypadu do Łodzi. Tym razem celem seniorów był Księży Młyn - jedno z najbardziej charakterystycznych i historycznych miejsc w mieście. Podczas spaceru uczestnicy mieli okazję poznać historię dawnego osiedla fabrycznego związanego z rozwojem przemysłu włókienniczego w Łodzi.

Interesujące wydarzenia miały także miejsce w Domu Kultury „Barak”. Jesienne klimaty seniorzy z Klubu Seniora „Jarzębina” powitali dożynkowym spotkaniem. „Festiwal chleba”, bo o nim mowa, zgromadził najbardziej zaradne domowe gospodynie. Smakowite chlebki seniorzy degustowali z równie pysznymi domowymi wyrobami - smalcem i kiszonymi ogórkami. Nie zabrakło także plonów jesieni, w tym m.in. jabłek, śliwek czy winogron z rodzinnych ogrodów.



Niezwykle ciekawym wykładem zachwyciła **Marzena Serafińska**, właścicielka pasieki w Lipce, która o miodach wie wszystko. Informacje o walorach zdrowotnych miodu, propolisu i pyłku pszczelego skłoniły uczestników spotkania do wielu pytań. Te cykliczne spotkania placówka organizuje z wielką przyjemnością, ponieważ jak się okazuje to spółdzielcy - szczególnie ci dorośli - chętnie biorą w nich udział. Jednakże najbardziej uroczystym wydarzeniem mijającego miesiąca były obchody Dnia Seniora. Z tej okazji w „Baraku” wystąpił zespół wokalny „Jarzębinki” pod kierunkiem Marka Koszady. Brawurowo wykonał utwory ukazujące życie seniorów. Zaprezentowali się również soliści: Ela Laskowska w humorystycznym utworze „Dziadek i brzuszek”. Małgorzata Poczta w „Balu moich babek”, Wanda Bal w „Świecie emeryta”, a Henryk Gajda wykonał utwór „Jestem sobie senior żwawy”. Życzenia zdrowia i długich lat szczęśliwego życia oraz gratulacje za wspaniały występ złożyli przedstawiciele zaprzyjaźnionych Klubów Seniora „Brzoza” i „Złota Jesień”.







Harmonogram LISTOPAD

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

Poniedziałki
Tenis stołowy dla seniorów godz. 08.30
Angielski dla początkujących (I grupa) godz. 10.00
Angielski dla początkujących (II grupa) godz. 11.00
Tenis stołowy dla dorosłych i seniorów godz. 14.00
Sekcja modelarstwa (bez ograniczeń wiekowych) godz. 17.00

Wtorki
Tenis stołowy dla seniorów godz. 08.30
Joga godz. 09.00
Zajęcia muzyczne - nauka gry na instrumentach godz. 15.30
Grupa Teatralna AFERA godz. 16.30
Tenis stołowy dla młodzieży, dorosłych i seniorów godz. 18.00

Środy
Tenis stołowy dla seniorów godz. 8.30
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
Tenis stołowy dla młodzieży i dorosłych 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
Grupa Teatralna AFERA godz. 16.30
Zajęcia FITness - wytrzymałościowe godz. 17.15
Tenis stołowy dla młodzieży i dorosłych godz. 18.00

Piątki
Tenis stołowy dla 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

Spotkania Klubu Seniora „Złota jesień”
Poniedziałki godz. 14.00

Próby solistów zespołu „Złota jesień”
Poniedziałki godz. 16.00

Nauka gry na instrumentach
Poniedziałki godz. 17.00

Próby zespołu wokalnego „Złota jesień”
Wtorki godz. 10.00

Nauka języka angielskiego dla dorosłych
Wtorki godz. 16.00 - 18.00
Środy godz. 16.30 - 18.00
Czwartki godz. 10.00 - 11.00, 16.30 - 18.30

Zajęcia fitness
Poniedziałki
wzmacnianie mięśni posturalnych godz. 16.15
uda, biodra i pośladki godz. 17.30
talia i brzuch - interwał godz. 18.45

Wtorki
gimnastyka usprawniająca godz. 17.00
aerobik - SDK godz. 18.00

Środy
stawy - górne partie ciała godz. 16.15
stawy - dolne partie ciała godz. 17.30
callanetics godz. 18.45

Czwartki
studium dłoni - zajęcia na zapisy godz. 09.00
ćwiczenia oddechowe godz. 10.15
ćwiczenia z ręcznikiem na krześle godz. 11.30
gimnastyka usprawniająca godz. 17.00
aerobik godz. 18.00

Sekcja turystyczna
- zajęcia w grocie solnej
- seanse w kinie „Tomi”
- wyjazdy do teatrów w Łodzi
- wycieczki jednodniowe

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

5.11., godz. 16.00 - występ zespołu „Jarzębinki” z okazji Święta Niepodległości
12.11., godz. 16.00 - recital Małgorzaty Poczty
19.11., godz. 16.00 - moje hobby – świece na różne okazje
26.11., godz. 16.00 - zabawa andrzejkowa w Klubie Seniora „Jarzębina”

Poniedziałki
Terapia logopedyczna dla dzieci godz. 13.00
Sekcja ping-ponga dla dorosłych godz. 15.30
Język angielski dla seniorów (I grupa zaawansowana) godz. 16.30
Język angielski dla seniorów (II grupa zaawansowana) godz. 17.30
Nauka języka angielskiego dla dzieci 7-12 lat (I grupa) godz. 16.30
Nauka języka angielskiego dla dzieci 7-12 lat (II grupa) godz. 17.30

Wtorki
Terapia logopedyczna dla dzieci godz. 08.30
Sekcja ping-ponga dla seniorów godz. 10.00
„Fabryka kreatywności” - warsztaty działań twórczych dla dzieci w wieku 6-12 lat godz. 15.45
Terapia pedagogiczna
- pomoc w nauce dla dzieci 6-10 lat godz. 16.00
Gimnastyka - na zdrowy kręgosłup godz. 18.00

Środy
Próby zespołu wokalnego „Jarzębinki” i solistów godz. 10.00
Terapia logopedyczna dla dzieci godz. 13.00
Sekcja ping-ponga dla dzieci godz. 14.00 - 16.00
„Muzyczne inspiracje” - warsztaty sportowe dla dzieci 6-10 lat godz. 16.45
„Harmonia” - grupa teatralna dla dorosłych godz. 17.00 - 19.00
Nauka gry na instrumentach: gitara i keyboard godz. 17.00
Próby solistów z zespołu wokalnego „Jarzębinki” godz. 18.00
Gimnastyka - aerobik godz. 18.00

Czwartki
Terapia logopedyczna dla dzieci godz. 09.00
Spotkania sekcji muzycznej godz. 14.30
Spotkania Klubu Seniora „Jarzębina” godz. 16.00

Piątki
Język angielski dla seniorów (grupa średnio zaawansowana) godz. 10.00
Sekcja ping-ponga dla seniorów godz. 10.00
Konsultacje logopedyczne dla dzieci godz. 10.00 - 13.00