



WAKACJE W DOMACH KULTURY PSM

Jak co roku domy kultury Pabianickiej Spółdzielni Mieszkaniowej przygotowały bogatą wakacyjną ofertę zajęć dla dzieci, młodzieży i osób dorosłych. W każdej placówce każdy znajdzie coś dla siebie. Te zajęcia to nie tylko sposób na ciekawe spędzenie wolnego czasu, ale również okazja do nawiązania nowych znajomości, rozwijania talentów oraz integracji.

Dom Kultury „Barak” przy ul. Brackiej zachęca do aktywnego spędzania wolnego czasu. Przygotował dla dzieci, młodzieży i seniorów warsztaty muzyczne, plastyczne, językowe oraz sportowe. Warsztaty plastyczne „Pastelowy świat” i „Fabryka Kreatywności” zachęcają dzieci do rysowania, malowania, lepienia, klejenia i wycinania.

Młodzież natomiast 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 mają swoich stałych bywalców. Są także zajęcia z języka angielskiego. Cykl warsztatów 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. W wakacje kontynuowane są także konsultacje oraz terapia logopedyczna. Zajęcia prowadzone są indywidualnie. Warto skorygować

błędy wymowy u naszych pociech, zanim ruszą do pierwszej klasy.

W Osiedlowym Domu Kultury przy ul. Łaskiej wakacje upływają pod hasłem „Ruch to zdrowie”. W tym roku placówka postawiła na aktywność fizyczną, zachęcając mieszkańców w każdym wieku do wspólnego spędzania czasu i dbania o zdrowie. Zajęcia tenisa stołowego stały się prawdziwym hitem, przyciągając na salę treningową dzieci oraz seniorów. To wyjątkowe miejsce, gdzie spotykają się przedstawiciele różnych generacji, udowadniając, że wspólna pasja potrafi skutecznie łączyć ludzi.

Dlaczego te spotkania są tak wyjątkowe? Najmłodsi gracze wnoszą na zajęcia niespożytą energię i szybkość, podczas gdy starsi stażem i wiekiem pasjonaci służą radą, uczą techniki, cierpliwości oraz strategicznego myślenia. Niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej każdy może czerpać z gry ogromną satysfakcję. Poza aspektem czysto sportowym zajęcia są doskonałą okazją do rozmów, żartów i zacieśniania relacji.

Równie dużym zainteresowaniem cieszą się joga i gimnastyka. Panie

w każdym wieku rezerwują czas w swoich kalendarzach na te formy ruchu, szukając w nich balansu, siły i chwili wytchnienia od codziennych obowiązków. Dlatego zajęcia te charakteryzuje liczna frekwencja. Nie bez znaczenia jest też atmosfera panująca w sali. Wspólne ćwiczenia tworzą przestrzeń wzajemnego wsparcia i motywacji. Panie wymieniają się pozytywną energią, a uśmiech i chwila rozmowy po treningu są doskonałym dopełnieniem całego rytuału dbania o dobrostan.

Spółdzielczy Dom Kultury przy ul. Orlej postawił natomiast na ruch na świeżym powietrzu. Przygotował dla swoich podopiecznych wiele niespodzianek, m.in. zajęcia oddechowo-relaksacyjne w „Afloparku”, ćwiczenia oddechowe w Parku Słowackiego, ćwiczenia rewitalizujące w Parku Wolności, ćwiczenia oddechowe w grocie solnej i w „Małym Ciechocinku”.

Dorośli spółdzielcy licznie uczestniczą także w zajęciach nauki języka angielskiego oraz chętnie realizują pasję na zajęciach muzycznych. W sierpniu czeka na nich wyjazd na basen do Tuszyna, odwiedzą także ogród botaniczny w Łodzi.



Harmonogram SIERPIEŃ

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

Poniedziałki

Tenis stołowy - seniorzy	09.00 - 11.30
Zajęcia muzyczne (dorośli, seniorzy)	09.00 - 12.30
Angielski dla początkujących (grupa I)	10.00 - 11.00
Angielski dla początkujących (grupa II)	11.00 - 12.00
Pracownia malarstwa i rysunku (dzieci w wieku 8 +)	11.00 - 12.30
Tenis stołowy - dorośli	12.00 - 14.30
Modelarnia	17.00 - 21.00

Wtorki

Joga	09.00 - 10.00
Tenis stołowy - dzieci	09.00 - 11.00
Tenis stołowy - seniorzy	11.00 - 13.00
„Mały turysta” - zajęcia dla dzieci	12.00 - 13.00
Tenis stołowy - grupa mieszana (dzieci, dorośli, seniorzy)	13.00 - 15.00

Środy

Tenis stołowy - seniorzy	09.00 - 11.30
--------------------------	---------------

„Mały turysta” - zajęcia dla dzieci	12.00 - 13.00
Tenis stołowy - dorośli	12.00 - 14.30
Zajęcia muzyczne dla dzieci	
- nauka gry na instrumentach	13.00 - 14.30
Pilates	16.00 - 17.00

Czwartki

Tenis stołowy - dzieci	09.00 - 11.00
Zajęcia muzyczne (dorośli, seniorzy)	09.00 - 12.30
Zajęcia FITNESS - usprawniające	16.00 - 17.00
Zajęcia FITNESS - wytrzymałościowe	17.30 - 19.00

Piątki

Tenis stołowy - seniorzy	09.00 - 11.00
Tenis stołowy - dzieci	11.00 - 12.00
Tenis stołowy - grupa mieszana (dzieci, dorośli, seniorzy)	13.00 - 15.00

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

Angielski dla dorosłych

Wtorki:	16.00 - 18.30
Czwartki:	16.00 - 18.30

Zajęcia fitness

Poniedziałki

ćwiczenia rewitalizujące - Park Wolności	09.30
ćwiczenia na krzesłach - SDK	11.00

Wtorki

ćwiczenia oddechowe - Grota Solna	09.00, 10.00, 11.00
gimnastyka usprawniająca - SDK	17.00
aerobik - SDK	18.00

Środy

ćwiczenia oddechowe - Park Słowackiego	10.00
--	-------

Czwartki

„studium dłoni” - SDK	08.30
ćwiczenia rewitalizujące - „Mały Ciechocinek”	10.15
gimnastyka usprawniająca - SDK	17.00
aerobik - SDK	18.00

Zajęcia muzyczne

Poniedziałki	09.00 - 10.30, 13.00 - 14.30
Wtorki	09.00 - 14.30
Czwartki	13.00 - 14.30
Piątki	9.00 - 10.30, 11.00 - 12.30

- wyjazd do Ogrodu Botanicznego w Łodzi
- wyjazd na basen do Tuszyna - dwa razy w miesiącu
- sesja oddechowo-relaksacyjna w „Afloparku” - raz w miesiącu

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

Poniedziałki

Warsztaty sportowe - gra w ping-ponga dla dzieci	09.00
„Pastelowy świat” - warsztaty plastyczne dla dzieci	10.00
„Wakacje z angielskim”	
- zabawy dla dzieci po angielsku	13.00
Warsztaty po angielsku dla dorosłych	17.00

Wtorki

„Planszomaniacy” - kącik gier planszowych	09.00
Nauka gry na gitarze dla dzieci i młodzieży	12.00
Nauka gry na keyboardzie dla dzieci i młodzieży	13.00
Gimnastyka dla dorosłych - aerobik	17.00

Środy

Warsztaty muzyczne - soliści (gr. I)	09.00
Warsztaty muzyczne - soliści (gr. II)	11.00
Warsztaty sportowe - gra w ping-ponga dla dzieci	12.30

Czwartki

Gimnastyka dla dorosłych - Zdrowy kręgosłup	09.15
„Fabryka kreatywności”	
- warsztaty plastyczne dla dzieci	10.15
„Gadu, gadu” - warsztaty logopedyczno-artystyczne dla dzieci	12.30

Piątki

„Planszomaniacy” - kącik gier planszowych	09.00
Warsztaty po angielsku dla dorosłych	10.00
Warsztaty muzyczne - soliści (gr. III)	12.00
Nauka gry na gitarze dla dzieci i młodzieży	13.00

Logopedia - godz. uzgodnione indywidualnie

- terapia logopedyczna - wtorki i czwartki -	10.00
- konsultacje logopedyczne	