**GODZINY ZAJĘĆ CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA  „ Nie Dzieli Nas Wiek”**

**Grudzień 2016**

**Poniedziałek**  
godz. 10.00 – 12.00 – Warsztaty zdrowe żywienie – prowadzą członkowie CAS

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz. 16.00 – 18.00 – Utrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24 lub Weissa 8/21

**Wtorek**

godz. 10.00 – 12.00 – zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

15.00 -16.00 Spotkania międzypokoleniowe

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 lub w innych placówkach oświatowych na terenie na trenie Azorów.

godz. 18.30 – 19.30 – Cykl zajęć „Warsztaty bezpieczeństwa osobistego” – kurs samoobrony

Miejsce spotkania: SP nr 113 ul. Stachiewicza

**Środa**  
godz. 10 -12.00 - język rosyjski w dwóch grupach

godz. 16- 18.00 – gimnastyka rehabilitacyjna dla seniorów z elementami innych systemów ćwiczeń, tańca

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

**Czwartek**

godz. 12.00 – 14.00 – język angielski – konwersacja (brak miejsc)

godz. 17.00 – 19.00 – zajęcia teatralne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

**Piątek**

godz. 12-14 – kurs pierwszej pomocy w wodzie (brak wolnych miejsc)

miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11

godz.17.00 – 19.00 - Kawiarenka obywatelska - prelekcja, pokaz multimedialne, gry stolikowe

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

**dodatkowo:**

**10.12.2016 – Finał mini projektu międzypokoleniowego „Wokół Choinki” w SP 119 godz.10.00.**

**11.12.2016 – 13.12.2016 trzydniowy szkoleniowo- rekreacyjny wyjazd do Żywca dla uczestników kursów językowych.**

**16.12.2016 – Wspólnie z dziećmi i młodzieżą ubieranie choinki na pętli autobusowej lub w innym miejscu na Azorach godz. 14.00 a o godz.16.00 Spotkanie Wigilijne dla uczestników CAS „Nie Dzieli Nas Wiek”.**