

Krakowskie Centrum Seniora
PLAN PRACY KLUBÓW
październik 2017

**UWAGA: Kluby prowadzone są przez wolontariuszy
a udział w zajęciach jest bezpłatny.**

Kluby KCS prowadzą zajęcia w pomieszczeniach Biura Miejskiego Ośrodka Wsparcia
Inicjatyw Społecznych, os. Centrum C 10, NOWA HUTA

Poniedziałki :

Klub Sprawnego Seniora sala 6

8:15 - 9:00 gimnastyka dostosowana do potrzeb i możliwości seniorek i seniorów
prowadzi Anna Pietras tel. 722 102 173

10:00 – 11:00 gimnastyka dostosowana do potrzeb i możliwości seniorek i seniorów,
prowadzi Ewa Wierzbińska tel. 602 536 228

12:00 – 15:30 **Grupa „Do koloru” / za wyjątkiem 27.X./** sala 6

zajęcia plastyczne dla seniorów

temat miesiąca : drzewo symbolem, technika – kolografia, drukowanie

prowadzi Anna Strama tel. 790 212 003

16:00 – 19:00 **Klub Dialogu AGORA** sala 6

spotkania osób lubiących czytać, prowadzić rozmowy, chętni

miesięczna tematyka spotkań umieszczona poniżej

prowadzi Marcei Gajewski tel. 600 799 225

Środy :

Klub komputerowy pok. 109

11:00 – 13:00 nauka obsługi komputera dla początkujących

13:00 – 14:00 nauka obsługi komputera dla średniozaawansowanych

prowadzi : Andrzej Matusik tel. 505 619 956

11:30 – 12.30 **Klub Nowe technologie** pok.103 w środy 4.X, 11X, 18.X, 25. X
ZAJĘCIA NA LAPTOPACH

Prowadzi Krystyna Grzywa tel. 504 456 901

13:00 – 16:00 **Klub Sprawne Ręce – środy od 13:00- 16:00** pok.6 w dniu 4.X

Pozostałe środy – 11.X, 18.X, 25.X pok.103 w budynku NOT

robótki ręczne : hafty, nauka na drutach, szydełku, pisanki, ozdoby
choinkowe i bańki metodą karczochową.

prowadzi Krystyna Grzywa tel. 504 456 901

13:00 – 16:00 **Gry stolikowe - środy od 13:00- 16:00** pok. 6 w dniu 4. X

pozostałe środy – 11.X, 18. X, 25.X, pok. 103 w budynku NOT

16:00 – 20:00 **Klub Taneczny** sala 6
Nauka tańca towarzyskiego, spotkania taneczne
prowadzi Emilia Reizner tel. 600 943 306

18:00 – 20:00 **Spotkanie z DIETETYKIEM** dnia 4.X. sala 6

Czwartki :

13:30 – 17:00 **Klub Filmików Animowanych** pok. 2 / 5. X. i 26.X./

x nauka i tworzenie krótkich filmików animowanych (lalki) metodą
poklatkową
prowadzi : Jadwiga Naparzewska tel. 12 644 97 34

17:00 – 18:00 **Klub Nowe Technologie** pok. 103 w dniach 12.X, 19. X, 26.X
Prowadzi Krystyna Grzywa tel. 504 456 901

Piątki :

Klub Sprawnego Seniora sala 6
10:00 – 11:00 gimnastyka dostosowana do potrzeb i możliwości seniorek i seniorów,
prowadzi Ewa Wierzińska tel. 602 536 228

11:30 – 13:00 **Klub Fotograficzny** pok. 2
nauka fotografowania i obsługi aparatu fotograficznego dla seniorów,
prowadzi : Andrzej Matusik tel. 505 619 956

Wykaz Klubów Krakowskiego Centrum Seniora :

- Klub Sprawnego Seniora
- Klub Grupa „Do koloru”
- Klub Dialogu AGORA
- Klub komputerowy
- Klub Sprawne Ręce
- Klub Gry stolikowe
- Klub Nowe Technologie
- Klub Taneczny
- Klub Filmików Animowanych
- Klub Fotograficzny

Wszystkie Kluby KCS prowadzą zajęcia w pomieszczeniach Biura Miejskiego Ośrodka Wsparcia Inicjatyw Społecznych, os. Centrum C 10, NOWA HUTA