



**Magiczny
Kraków**

„Młodzi duchem” we wrześniu

2016-09-20

Fundacja Edukacji i Aktywności Seniorów zaprasza do nowopowstałego Centrum Aktywności Seniorów - os. Dywizjonu 303 66 (w budynku szkoły ZSO nr14)

Zapraszamy Seniorów m.in. na:

- zajęcia komputerowe,
- gimnastykę usprawniającą,
- spacerzy nordic walking,
- język angielski I i II ,
- wycieczki po Krakowie i nie tylko,
- naukę szycia,
- wolontariat,
- zajęcia plastyczne i wiele innych....

Zapisy rozpoczynają się **1 i 2 września** od godz.10.00 - 13.00 oraz **5-9 września** w godz.10.00 - 12.00 w szkole ZSO nr. 14 os. Dywizjonu 303 bl. 66

Informacje telefoniczne pod numerami:

tel.722 102 173, tel.739 252 515

Zapraszamy także na:

www.facebook.com/fundacjalokomotywa

Harmonogram Wrzesień 2016

[do pobrania](#)

[zmiana 5.09.2016 do pobrania](#)

[zmiana 19.09.2016 do pobrania](#)



Magiczny
Kraków

Poniedziałek

9:00 – 11:00 - Otwarte drzwi - gry stolikowe, gry ruchowe – wolontariat seniorów

11:00 – 13:00 -Odkryj swój talent - zajęcia rękodzielnicze - **szycie** (można się zapisać).

10:00 – 12:00 - **12 września** Wędrujemy po Krakowie - zwiedzanie Mogiły. **Zbiórka godz. 10:00 szkoła.**

Wtorek

9:00 – 10:00 - **Język angielski** grupa początkująca (można się zapisać)

10:00 – 11:00 - **Język angielski** grupa średniozaawansowana (można się zapisać)

11:00 – 13:00 - Cyfrowy Świat Seniora - **nauka obsługi komputera** kurs dla początkujących Centrum C bl.10 MOWIS s.109 (zapisy w trybie ciągłym na kolejne kursy).

Środa

9:00 – 11:00 - Fit Senior **Nordic walking**. Zbiórka Park AWF koło fontanny (można się zapisać)

10:00 – 11:00 - Cyfrowy Świat Seniora - **Zajęcia komputerowe** kurs dla średnio zaawansowanych. Centrum C bl.10, MOWiS s.109 (zapisy w trybie ciągłym)

9:00 – 13:00 - **Poradnictwo** z zakresu prawa i samorządu. Gry stolikowe. Wolontariat seniorów

Czwartek

9:30 – 10:15 - Fit Senior **gimnastyka** usprawniająca - I grupa (jeszcze można się zapisać)

10:15 – 11:00 - Fit Senior **gimnastyka** usprawniająca - II grupa (jeszcze można się zapisać)

11:00 – 11:45 - Fit Senior **gimnastyka** rozciągająca, relaksacyjna, poprawiająca koncentrację i równowagę (można się zapisać).

Wolontariat seniorów – 11:45 -13:00

Piątek

Kawiarenka Edukacyjna

9:00 – 11:00 - 9 września **Marsz po zdrowie** – prelekcja omawiająca zdrowotne aspekty Nordic-walking

10:00 – 12:00 - 16 września **Zioła w kuchni** prelekcja omawiająca wartości zdrowotne ziół oraz ich



**Magiczny
Kraków**

sposób zastosowania w kuchni.

14:00 – 16:00 - 23 września Spotkanie z lekarzem reumatologiem – dr Piotr Paluch „**Profilaktyka i leczenie chorób narządu ruchu po 60 roku życia**”

30.09 Odkryj swój talent - zajęcia rękodzielnicze- szycie - wyjątkowo w piątek.

Sobota

Wędrujemy po Krakowie i okolicy

10.09 godz. 10:00- 13:00 zbiórka pod szkołą Wycieczka po Nowej Hucie okresu realizmu socjalistycznego – obiekty i pamiątki.

17.00 godz. 10:00 :13:00 zbiórka pod szkołą - przejście na Kazimierz – Senioralia- wycieczka uliczkami Kazimierza

24.09 godz. 10:00 -12:00 zbiórka koło Barbakanu -wędrowka po Starym mieście pt .”Którędy znamienici goście przybywali na Wawel?”