# „Młodzi duchem” w listopadzie

2016-11-22

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

Zapisy 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 Listopad 2016**

do pobrania harmonogram

**zmiany od 4 listopada do pobrania**

**zmiany od 15 listopada do pobrania**

**zmiany od 21 listopada do pobrania**

**Poniedziałek**

9:30 – 11:00 **Choreoterapia**

11:00-13:00 **Szycie** tylko do 7 listopada

11:00 – 13:00 **Otwarte drzwi** -14 i 28 listopada – gry stolikowe, spotkania, wolontariat.

21 listopada - informacje o działaniu samorządu, wolontariat, pomoc prawna.

**Wtorek**

9:00 – 10:00 - **Język angielski** grupa początkująca.

10:00 –11:00 - **Język angielski** grupa średniozaawansowana.

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

**16:00 – 17:00  - 29 XI (wtorek) prelekcja lekarza hematologa  „Co powinniśmy wiedzieć na temat chłoniaków**

**Ważne spotkanie, ponieważ zachorowalność na chłoniaki występuje w każdym wieku.**

**Komunikat: Spotkanie z 15. XI jest przeniesione na 29 XI ( wtorek )**

**Środa**

9:00 – 11:00  -Fit Senior **Nordic walking**.  Zbiórka Park AWF koło fontanny**.  W przypadku**

**niesprzyjającej pogody - gimnastyka -oś. Dywizjonu 303/66 tel. do prowadzącej- Agata 739 252 515**

10:00 – 11:00  - Cyfrowy Świat Seniora - **Zajęcia komputerowe** kurs dla średniozaawansowany.

**Sala komputerowa Centrum C bl.10, MOWiS s.109 (zapisy w trybie ciągłym). Tel. do prowadzącego -Andrzej -505-619-956**

**Czwartki**

9:15 – 10:00   - Fit Senior **gimnastyka**  usprawniająca -  I grupa.

10:00 – 10:45  - Fit Senior **gimnastyka** usprawniająca - II grupa

10:45 – 11: 30  - Fit Senior **gimnastyka** usprawniająca, rozciągająca  (można się zapisać).

11:30 -13:15  - **Otwarte drzwi** - gry stolikowe, spotkania przy herbacie, wolontariat seniorów,

**Dyżur koordynatora CAS w każdy czwartek w godzinach otwartych drzwi.**

Komunikat: zajęcia gimnastyczne z dnia 24 listopada przeniesione na 23 listopada( środę) godziny jak w czwartki.

**Piątki.**

10:00 -11:00 - Cyfrowy Świat Seniora –**nauka obsługi komputera kurs dla średniozaawansowanych** ( zapisy w trybie ciągłym.  **Zajęcia sala komputerowa Centrum C bl. 10 MOWiS, sala 109  tel.**

10:00-11:00 **- zdrowe żywienie – warsztaty**

12:30-14:30 - **zajęcia malarskie** - pierwsze zajęcia odbędą się 18 listopada

16:00-17:00 **- język angielski II grupa średniozaawansowana ( można się zapisać).**

**Uwaga 4 listopada piątek odbędą się zajęcia z szycia, 11:30 -13:30, przeniesione z 31 października.**

**Soboty**

**Wędrujemy po Krakowie i okolicy**

**5. 11.** godz. 10:00- 13:00 Zbiórka- Plac Centralny przy dawnej księgarni Skarbnica-„ **Watykan”; „Pałac Dożów; tajemnice kopca Wandy.**

**19. 11** godz. 10:00 :13:00 Zbiórka koło Barbakanu – **„ Zabytki Rynku Krakowskiego.”**

**26.11** godz.10:00 – 12:00 Zbiórka Pl. Centralny przy dawnej księgarni Skarbnica **„ Śladami Krakowiaków i Górali” Wojciecha Bogusławskiego.**

Fundacja LokoMotywa **tel. 722 -102 -173; 739 252 515** fundacjalokomotywa@gmail.com