



## **„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,
- spacery 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](http://www.facebook.com/fundacjaLOKOMOTYWA)

## **Harmonogram Wrzesień 2016**

[do pobrania](#)

[zmiana 5.09.2016 do pobrania](#)

[zmiana 19.09.2016 do pobrania](#)



### **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 sposób zastosowania w kuchni.



**Magiczny  
Kraków**

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?”