



**Magiczny
Kraków**

„Młodzi duchem” w październiku

2016-10-21

Fundacja Edukacji i Aktywności Seniorów zaprasza do 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 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 Październik 2016

[do pobrania harmonogram](#)

[zmiany od 4 października](#)

[zmiany od 17 października](#)



Poniedziałek

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

11:00 - 13:00 - Odkryj swój talent - zajęcia rękodzielnicze - **szycie**.

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 Centrum C bl.10 MOWIS s.109 (zapisy w trybie ciągłym na kolejne kursy).

18.10 z powodu choroby lektora języka angielskiego, zajęć nie będzie,

Środa

9:00-11:00 Senior a urząd informacji dotyczące działań samorządów (5.10) oraz (12.10)

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

11:00 - 13:00 - Cyfrowy Świat Seniora - **Zajęcia komputerowe** kurs dla średnio zaawansowanych. Centrum C bl.10, MOWIS s.109 (zapisy w trybie ciągłym).

26.10 - wyjście Seniorów na koncert do ICE

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** rozciągająca, (można się zapisać).

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

Piątki.



10:00 -11:00 Cyfrowy Świat Seniora -**nauka obsługi komputera kurs dla średniozaawansowanych**

(zapisy). Zajęcia Centrum C bl. 10 MOWiS, sala 109 zajęcia początek 21 **października**

16:00-17:00 **język angielski II grupa średniozaawansowana (zapisy) zajęcia początek 21 października**

21.10.2016 r. zajęcia przeniesione z wtorku 18.10.2016 r.

- I grupa 14:00-15:00,

- II grupa od 15:00 - 16:00.

Piątkowa Kawiarenka Edukacyjna

10:00 - 11:00 - **14 października** Zdrowe żywienie - **Zioła w kuchni c.d** prelekcja omawiająca wartości zdrowotne ziół oraz ich sposób zastosowania w kuchni.

11:00-12:00 **14 października Dom bez chemii** - prelekcja

Po prelekcji spotkanie przy herbatce, dyskusja 12:00 - 14:00

10:00 - 11:00 - 21 października Zdrowe żywienie **Wariacje kulinarne z jabłkiem w tle.**

Po prelekcji spotkanie przy herbatce, dyskusja 11:00-12:00

10:00-11:00 28 października Zdrowe żywienie **Właściwości zdrowotne papryki, zdrowe przepisy z papryką. Po prelekcji spotkanie przy herbatce, rozmowy 11:00 - 12:00**

Soboty

Wędrujemy po Krakowie i okolicy

08.10 godz. 10:00- 14:00 zbiórka Plac Centralny przy dawnej księgarni Skarbnica-„ **Nowa Huta mniej znana.**”

22.10 godz. 10:00 :14:00 zbiórka koło Barbakanu - „ **Wokół starego miasta.**”