



Magiczny
Kraków

„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.



**Magiczny
Kraków**

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