



## **„Nie Dzieli Nas Wiek” w grudniu**

2016-12-02

**Program zajęć Centrum Aktywności Seniora „Nie Dzieli Nas Wiek” w grudniu 2016 r.**

[do pobrania](#)

### **Poniedziałek**

10.00-12.00 – Warsztaty zdrowe żywienie – prowadzą członkowie CAS  
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

16.00-18.00 – Utrzymanie sprawności fizycznej i psychicznej  
Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24 lub Weissa 8/21

### **Wtorek**

10.00-12.00 – zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła  
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

15.00-16.00 Spotkania międzypokoleniowe  
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 lub w innych placówkach oświatowych na terenie na terenie Azorów.

18.30-19.30 – cykl zajęć „Warsztaty bezpieczeństwa osobistego” – kurs samoobrony  
Miejsce spotkania: SP nr 113 ul. Stachewicza

### **Środa**

10.00-12.00 - język rosyjski w dwóch grupach

16.00-18.00 – gimnastyka rehabilitacyjna dla seniorów z elementami innych systemów ćwiczeń, tańca

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

### **Czwartek**

12.00-14.00 – język angielski – konwersacja (brak miejsc)

17.00-19.00 – zajęcia teatralne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

### **Piątek**



12.00-14.00 – kurs pierwszej pomocy w wodzie (brak wolnych miejsc)

Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11

17.00-19.00 - Kawiarenka obywatelska - prelekcja, pokaz multimedialne, gry stolikowe

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

**Dodatkowo:**

**10.12.2016** – Finał mini projektu międzypokoleniowego „Wokół Choinki” w SP 119 godz.10.00.

**11.12.2016** – 13.12.2016 trzydniowy szkoleniowo- rekreacyjny wyjazd do Żywca dla uczestników kursów językowych.

**16.12.2016** – Wspólnie z dziećmi i młodzieżą ubieranie choinki na pętli autobusowej lub w innym miejscu na Azorach o godz. 14.00, a o godz.16.00 Spotkanie Wigilijne dla uczestników CAS „Nie Dzieli Nas Wiek”.