



**Magiczny
Kraków**

„Młodzi duchem” w grudniu

2016-12-06

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/fundacjaIokomotywa

Harmonogram GRUDZIĘŃ 2016

[do pobrania harmonogram](#)

[do pobrania harmonogram \(zmieniony 5 XII\)](#)

Poniedziałek

9:30 - 11:00 **Choreoterapia**

11:00 - 13:00 **Otwarte drzwi** - 5 i 12 grudnia - gry stolikowe, spotkania, wolontariat.

19 grudnia - informacje o działaniu samorządu, wolontariat, pomoc prawna.

Wtorek

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

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

W dniu 27 XII 11:00-12:00 zajęcia j. angielskiego grupy piątkowej za 30 XII

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).

W dniu 20 XII zajęcia gimnastyczne za 29 XII (czwartek)

Grupa I 14:00 - 14:45



**Magiczny
Kraków**

Grupa II 14:45 -15:30

Grupa III 15:30 - 16:15

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 średniozaawansowanych.

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

W dniach 7 XII oraz 14 XII zajęcia komputerowe będą trwały od 10:00 - 11:30 - za 28 XII.

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, tel. 722-102-173

Za 30 XII gimnastyka we wtorek 20 XII

Za 29 XII zajęcia gimnastyczne 20 XII wtorek

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**



W dniu 16 XII zajęcia będą w godz. 10:00 – 12:00 (za 30 XII).

10:00-11:00 -zdrowe odżywianie – w dniu 2 XII.

10:00 -12:00 - zdrowe odżywianie (w dniach 9, 16, 23 grudnia).

10:00 -11:00 - zdrowe odżywianie - kulinaria – zajęcia w wolontariacie 30 XII

12:30-14:30 - zajęcia malarskie – (w dniu 9.XII zajęcia od 12:00 – 16:00 za 30.XII).

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

Uwaga! 16 grudnia (piątek) zajęcia z języka angielskiego odbędą się w godz. 14:30-15:30.

30 grudnia (piątek) zajęcia z angielskiego odbędą się we wtorek 27.12 11:00-12:00

W piątek 16 grudnia w godzinach od 15:30 – 18:00 Spotkanie opłatkowe na stołówce, zapraszam do udziału wszystkich uczestników zajęć w CAS (zapisy u prowadzących zajęcia).

Soboty

Wędrujemy po Krakowie i okolicy tel. Ryszard 515-771-067

3.12 godz. 10:00 -13:00, zbiórka koło Barbakanu – „Śladami Heleny Modrzejewskiej” – m. in. zwiedzanie salonu z pamiątkami po Helenie Modrzejewskiej, obejrzenie film.

10.12 godz. 10:00 – 13:00, zbiórka koło Barbakanu – „Wzgórze Wawelskie”

17.12 godz. 10:00 – 13:00, zbiórka koło Barbakanu – „Świąteczny Kraków”

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