

Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem

Os. Dywizjonu 303 bl. 66

Wrzesień 2016

Poniedziałki

9: 00-11:00 Otwarte drzwi CASu - gry stolikowe, czytanie gazet, dyskusje, spotkania przy kawie, herbacie i ciastku – wolontariat seniorów

11:00-13:00 zajęcia rękodzielnicze (przewidziane są w dalszej kolejności różne typy zajęć szycie, haft, decoupage, quilting, prace z gliną, malarstwo terapeutyczne oraz inne)- zaczynamy od szycia.

Wtorki

9:00-10:00 język angielski grupa początkująca

10:00-11:00 język angielski grupa średni zaawansowana

11:00 – 13:00 nauka obsługi komputera kurs dla początkujących

Środy

9:00 – 11:00 Nordic walking spacery po Parku Lotników połączone z gimnastyką na świeżym powietrzu.

10:00-11:00 nauka obsługi komputera kurs dla średnio zaawansowanych.

9:00 – 13:00 w Centrum można uzyskać informacje z zakresu działania samorządu, uzyskać pomoc w zrozumieniu i wypełnieniu dokumentów urzędowych, uzyskać informacje z zakresu dziedziczenia, spadków, darowizn, testamentów itp.

Czwartki

9:30 – 10:15 gimnastyka usprawniająca układ ruchu I grupa

10:15 – 11:00 gimnastyka usprawniająca układ ruchu II grupa

11:00 – 12:00 Tai chi – gimnastyka zdrowotna, poprawiająca koncentrację, wyciszająca.

Piątki

Wykłady, prelekcje, warsztaty, spotkania z lekarzami, dietetykami, spotkania podróżnicze itp.

9.09

9:00 – 11:00 Marsz po zdrowie – prelekcja omawiająca zdrowotne aspekty Nordic walking

16.09

10:00 – 12:00 Zioła w kuchni – prelekcja omawiająca wartości zdrowotne ziół oraz ich sposób zastosowania w kuchni

23.09

Spotkanie z lekarzem reumatologiem – omówienie problemów z układem kostno- szkieletowym, problemów z osteoporozą oraz jak należy prawidłowo postępować.

Soboty

Wycieczki

10.09

godz. 10:00 zbiórka pod szkołą Wycieczka po Nowej Hucie okresu realizmu socjalistycznego – obiekty i pamiątki.

17.09

godz. 10:00 zbiórka pod szkołą – przejście na Kazimierz – Senioralia- wycieczka uliczkami Kazimierza

24.09

godz. 10 zbiórka pod szkołą - wędrowka po Starym mieście pt.” Któřędy znamienici goście przybywali na Wawel?”