

**Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem**  
**Os. Dywizjonu 303 bl. 66**  
**Wrzesień 2016**

**Poniedziałek**

- 9:00 – 11:00 Otwarte drzwi - gry stolikowe, gry ruchowe – wolontariat seniorów  
11:00 – 13:00 Odkryj swój talent - zajęcia rękodzielnicze - **szycie** (można się zapisać).  
10:00 – 12:00 12 września Wędrujemy po Krakowie - zwiedzanie Mogiły. Zbiórka godz. 10:00 szkoła.

**Wtorek**

- 9:00 – 10:00 **Język angielski** grupa początkująca (można się zapisać)  
10:00 – 11:00 **Język angielski** grupa średniozaawansowana (można się zapisać)  
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).

**Środa**

- 9:00 – 11:00 Fit Senior **Nordic walking**. Zbiórka Park AWF koło fontanny (można się zapisać)  
10:00 – 11:00 Cyfrowy Świat Seniora - **Zajęcia komputerowe** kurs dla średnio zaawansowanych. Centrum C bl.10, MOWIS s.109 (zapisy w trybie ciągłym)  
9:00 – 13:00 Poradnictwo z zakresu prawa i samorządu. Gry stolikowe. Wolontariat seniorów

**Czwartki**

- 9:30 – 10:15 Fit Senior **gimnastyka** usprawniająca - I grupa (jeszcze można się zapisać)  
10:15 – 11:00 Fit Senior **gimnastyka** usprawniająca - II grupa (jeszcze można się zapisać)  
11:00 – 11:45 Fit Senior **gimnastyka** rozciągająca, relaksacyjna, poprawiająca koncentrację i równowagę (można się zapisać).  
11:45 -13:00 Wolontariat seniorów

**Piątki**

Kawiarenka Edukacyjna

- 9:00 – 11:00 9 września Marsz po zdrowie – prelekcja omawiająca zdrowotne aspekty Nordic- walking  
10:00 – 12:00 16 września Zioła w kuchni prelekcja omawiająca wartości zdrowotne ziół oraz ich sposób zastosowania w kuchni.  
14:00 – 16:00 23 września Spotkanie z lekarzem reumatologiem – dr Piotr Paluch „Profilaktyka i leczenie chorób narządu ruchu po 60 roku życia”

**Soboty**

**Wędrujemy po Krakowie i okolicy**

- 10.09 godz. 10:00- 13:00 zbiórka pod szkołą Wycieczka po Nowej Hucie okresu realizmu socjalistycznego – obiekty i pamiątki.  
17.00 godz. 10:00 :13:00 zbiórka pod szkołą - przejście na Kazimierz – Senioralia- wycieczka uliczkami Kazimierza  
24.09 godz. 10:00 -12:00 zbiórka pod szkołą -wędrowka po Starym mieście pt .”Którędy znamienici goście przybywali na Wawel?”