

**Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem, 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

Czwartek

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).
Wolontariat seniorów – 11:45 -13:00

Piątek

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**”
30.09 Odkryj swój talent – zajęcia rękodzielnicze- szycie – wyjątkowo w piątek.

Sobota

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 koło Barbakanu -wędrowka po Starym mieście pt. „Którędy znamienici goście przybywali na Wawel?”