

Harmonogram
Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem, Dywizjonu 303 bl. 66
Październik 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).

Wtorek

9:00 – 10:00 - **Język angielski** grupa początkująca.
10:00 –11:00 - **Język angielski** grupa średniozaawansowana.
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)
11:00 – 13:00 - Cyfrowy Świat Seniora - **Zajęcia komputerowe** kurs dla średnio
zaawansowanych. Centrum C bl.10, MOWIS s.109 (zapisy w trybie ciągłym).

Czwartek

9:30 – 10:15 - Fit Senior **gimnastyka** usprawniająca - I grupa.
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 -13:30 – gry stolikowe

Piątek

10:00 -11:00 Cyfrowy Świat Seniora –**nauka obsługi komputera kurs dla
średniozaawansowanych (zapisy)**. Zajęcia Centrum C bl. 10 MOWIS, sala 109
16:00-17:00 **język angielski II grupa średniozaawansowana (zapisy)**

Piątkowa Kawiarenka Edukacyjna

10:00 – 11:00 - **14 września** Zdrowe żywienie - **Zioła w kuchni c.d** prelekcja omawiająca
wartości zdrowotne ziół oraz ich sposób zastosowania w kuchni.
11:00-12:00 **14 września Dom bez chemii** – prelekcja
10:00 – 12:00 - **28 września** Zdrowe żywienie **Wariacje kulinarne z jabłkiem w tle.**

Sobota

Wędrujemy po Krakowie i okolicy

08.10 godz. 10:00- 14:00 zbiórka Plac Centralny przy dawnej księgarni Skarbnica-„ **Nowa
Huta mniej znana.**”

22.10 godz. 10:00 :14:00 zbiórka koło Barbakanu – „ **Wokół starego miasta.**”