

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem, Dywizjonu 303/ 66 – **od 21 listopada 2016**

Poniedziałek

9:30 – 11:00 **Choreoterapia**

11:00-13:00 **Szycie** tylko do 7 listopada

11:00 – 13:00 **Otwarte drzwi** -14 i 28 listopada – gry stolikowe, spotkania, wolontariat.
21 listopada - informacje o działaniu samorządu, wolontariat, pomoc prawna.

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
sala komputerowa Centrum C bl.10 MOWIS s.109 (zapisy w trybie ciągłym na kolejne kursy).

16:00 – 17:00 - 29 XI (wtorek) prelekcja lekarza hematologa „Co powinniśmy wiedzieć na temat chłoniaków

Ważne spotkanie, ponieważ zachorowalność na chłoniaki występuje w każdym wieku.

Komunikat: Spotkanie z 15. XI jest przeniesione na 29 XI (wtorek)

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 średniozaawansowany.

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

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.

Komunikat: zajęcia gimnastyczne z dnia 24 listopada przeniesione na 23 listopada(środę) godziny jak w czwartki.

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 tel.

10:00-11:00 - **zdrowe żywienie – warsztaty**

12:30-14:30 - **zajęcia malarskie** - pierwsze zajęcia odbędą się 18 listopada

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

Uwaga 4 listopada piątek odbędą się zajęcia z szycia, 11:30 -13:30, przeniesione z 31 października.

Soboty

Wędrujemy po Krakowie i okolicy

5. 11. godz. 10:00- 13:00 Zbiórka- Plac Centralny przy dawnej księgarni Skarbnica-„**Watykan**”; „**Pałac Dożów; tajemnice kopca Wandy.**

19. 11 godz. 10:00 :13:00 Zbiórka koło Barbakanu – „**Zabytki Rynku Krakowskiego.**”

26.11 godz.10:00 – 12:00 Zbiórka Pl. Centralny przy dawnej księgarni Skarbnica „**Śladami Krakowiaków i Górali” Wojciecha Bogusławskiego.**

Fundacja LokoMotywa **tel. 722 -102 -173; 739 252 515**

fundacjalokomotywa@gmail.com