**Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem, Dywizjonu 303/ 66 Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 14 Grudzień 2016**

**Poniedziałek**

9:00– 10: 30 **Choreoterapia**

10:30– 13:00 **Otwarte drzwi** - 5 oraz 12 XII- gry stolikowe, spotkania, wolontariat.

 **19 XII** - informacje o działaniu samorządu, wolontariat, pomoc prawna.

**Wtorek**

9:00 – 10:00 - **Język angielski** grupa początkująca.

10:00 –11:00 - **Język angielski** grupa średniozaawansowana.

W dniu 27.XII 11:00-12:00 zajęcia j. angielskiego grupy piątkowej za 30.XII

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).

**W Dniu 20.XII zajęcia gimnastyczne za 29.XII ( czwartek).**

Grupa I 14:00 – 14:45

Grupa II 14:45 -15:30

GrupaIII 15:30 – 16:15

**Środa**

9:00 – 11:00 -Fit Senior **Nordic walking**. Zbiórka Park AWF koło fontanny**. W przypadku**

**niesprzyjającej pogody – gimnastyka na sali -oś. Dywizjonu 303/66 tel. do prowadzącej- Agata 739 252 515**

10:00 – 11:00 - Cyfrowy Świat Seniora - **Zajęcia komputerowe** kurs dla średniozaawansowany.

W dniach 7.XII oraz 14.XII zajęcia komputerowe będą trwały od 10:00 – 11:30 – za 28.XII.

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

**Czwartki – za 30.XII gimnastyka we wtorek 20.XII**

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,

**Za 29.XII zajęcia gimnastyczne 20.XII wtorek.**

**Dyżur koordynatora CAS w każdy czwartek w godzinach otwartych drzwi. Tel. 722-102-173**

**Piątki.**

10:00 -11:00 - Cyfrowy Świat Seniora –**nauka obsługi komputera kurs dla średniozaawansowanych ( zapisy w trybie ciągłym).**

**W dniu 16. XII zajęcia będą w godz. 10:00 – 12:00 (za 30.XII)**.

**Zajęcia sala komputerowa Centrum C bl. 10 MOWiS, sala** **109 tel.**

10:00-11:00 **- zdrowe odżywianie – w dniu 2. XII.**

10:00 -12:00 **- zdrowe odżywianie ( w dniach 9, 16, 23 grudnia).**

10:00 -11:00 **- zdrowe odżywianie - kulinaria – zajęcia w wolontariacie 30.XII**

12:30-14:30 - **zajęcia malarskie – (w dniu 9.XII zajęcia od 12:00 – 16:00 za 30.XII).**

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

**Uwaga! 16 grudnia (piątek) zajęcia z języka angielskiego odbędą się w godz. 14:30-15:30.**

 **30 grudnia (piątek) zajęcia z angielskiego odbędą się we wtorek 27.12 11:00-12:00**

**W piątek 16 grudnia w godzinach od 15:30 – 18:00 Spotkanie opłatkowe na stołówce, zapraszam do udziału wszystkich uczestników zajęć w CAS (zapisy u prowadzących zajęcia).**

**Soboty**

**Wędrujemy po Krakowie i okolicy tel. Ryszard 515 771 067**

**3.12 godz.** 10:00 -13:00, zbiórka koło Barbakanu – „Śladami Heleny Modrzejewskiej” – m. in. zwiedzanie salonu z pamiątkami po Helenie Modrzejewskiej, obejrzenie film.

**10.12** godz. 10:00 – 13:00, zbiórka koło Barbakanu – „Wzgórze Wawelskie”

**17.12** godz. 10:00 – 13:00, zbiórka koło Barbakanu – „Świąteczny Kraków”

Projekt jest współfinansowany ze środków Miejskiej Gminy Kraków

Fundacja LokoMotywa **tel. 722 -102 -173; 739 252 515** fundacjalokomotywa@gmail.com