

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem, Dywizjonu 303/ 66 Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 14 Styczeń 2017

Poniedziałki

9:00– 10: 30 **Choreoterapia, taniec terapeutyczny**

10:30– 13:00 **Otwarte drzwi – (2 oraz 9)- gry stolikowe, spotkania, wolontariat**

16 stycznia od 10:30- 11:15 Spotkanie z Rzecznikiem Konsumentów.

23 stycznia od 10:30- 13:00 Badanie Sprawności Seniorów + badanie gęstości kości (bezpłatnie).

30 stycznia od 10:30 -13:00 informacje o działaniu samorządu, wolontariat, pomoc prawna.

Wtorki

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).

Środy

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.

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 .

11:30 -13:15 - **Otwarte drzwi** - gry stolikowe, spotkania przy herbacie, wolontariat seniorów,

Dyżur koordynatora projektu w każdy czwartek w godzinach otwartych drzwi.

Anna Pietras tel. 722 -102 -173

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 odżywianie, kulinaria.

11:00-12:00 - spotkanie przy herbatce.

12:30-14:30 - zajęcia malarskie

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

Soboty

Wędrujemy po Krakowie i okolicy tel. Ryszard 515 771 067

14.01 godz. 10:00 -13:00, zbiórka Plac Centralny – „Gdzie zamordowano Zofię Paluch” („Piękną Zośkę”).

21.01 godz. 10:00 - 13:00, zbiórka koło Barbakanu – „Droga Królewska ”cz.II

28.01 godz. 10:00- 12:00, zbiórka Pl. Centralny – „Zagadki Nowej Huty.”

