

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem,
Dywizjonu 303/ 66 Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr14
Luty 2017

Poniedziałek

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

**Wycieczki – Wędrujemy po Krakowie z Ryszardem tel. 515 771 067
w lutym odbywają się w poniedziałki**

- **6.02** 10:00 – 13:00 Zbiórka godz.10:00 -Plac Centralny koło dawnej księgarni. Muzeum „Apteka Pod Orłem”.
- **13.02** 10:00 – 13:00 Zbiórka godz. 10:00 – Plac Centralny. Muzeum Geologiczne, ogród Józefa Mehoffera ul. Krupnicza.
- **20.02** 10:00 – 12:00 Zbiórka godz. 10:00 – Plac Centralny Architektura starej Huty- najciekawsze budynki i detale.
- **27 luty od 10:30 -13:00 - 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 tel. Andrzej 505 619 956

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. Centrum C bl. 10 MOWIS sala 109. Tel Andrzej 505 619 956

Czwartek

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

Piątek

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

10:00-11:00 - zdrowe odżywianie, kulinaria.

11:00-12:00 - spotkanie przy herbatce, gry stolikowe

13:30-15:30 - zajęcia malarskie - Malowanie na szkle - można się zapisać .

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