

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem, Dywizjonu 303/ 66 Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr14 Luty 2017 (od 10 lutego)

Poniedziałek

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

13.02 10:30 – 14:00 **Bezpłatne badanie sprawności seniorów + badanie gęstości kości z nadgarstka. II grupa**

**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.- 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

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, 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).