

**Harmonogram zajęć na marzec 2017 w Centrum Aktywności Seniorów  
„Senior Optymista”**

Data	Dzień	Godz.	Rodzaj zajęć
1 III 2017	Środa	15,00 - 19,00	Spotkanie klubowe Wyjście do Kina Mikro ul. Lea Dyskusja po filmie
2 III 2017	Czwartek	10,00 - 12,00 10,00 - 14.,00 13,00 - 13,45	Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne (x) Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
3 III 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty żywieniowe
6 III 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,15 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Prelekcja na temat właściwości leczniczych miodów i produktów pszczelich. Dyskusja
7 III 2017	Wtorek	15,00 - 17,00 17,00 - 20,00	Spotkanie klubowe, czytanie prasy Rozgrywki szachowe
8 III 2017	Środa	15,00 - 16,30 16,30 - 19,00	W ramach spotkań z psychologiem: wykład "Pamięć deklaratywna a rzeczywista" - pracownik Uniwersytetu Pedagogicznego Dzień Kobiet - spotkanie przy kawie i ciastkach
9 III 2017	Czwartek	10,00 - 12,00 10,00 - 14.,00 13,00 - 13,45	Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne (x) Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
10 III 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze
13 III 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,00 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Wykład z prezentacją multimedialną "Ziemia Planeta ludzi" - członek CAS Dyskusja po wykładzie
14 III 2017	Wtorek	15,00 - 16,30 17,00 - 20,00	Nordic walking Rozgrywki szachowe
15 III 2017	Środa	15,00 - 16,00 16,00 - 17,30 17,30 - 19,00	Spotkanie klubowe Spotkanie z pielęgniarką: Pierwsza pomoc przy niestrawności. Żywnienie w wieku starszym Dyskusja, spotkanie klubowe
16 III 2017	Czwartek	10,00 - 12,00 10,00 - 14.,00 13,00 - 13,45	Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne (x) Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
17 III 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty żywieniowe
20 III 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16.30 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum W ramach spotkań z podróżnikiem wykład z prezentacją multimedialną "Najpopularniejsze regiony turystyczne świata" - pracownik Uniwersytetu Pedagogicznego
21 III	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 16,30	Basen UP, ul. Ingardena 4 Spacer z kijkami

2017		17,00 - 20,00	Rozgrywki szachowe
22 III 2017	Środa	15,15 - 16,00 17,00 - 19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Obsługa urzędzeń związanych z nowymi technologiami
23 III 2017	Czwartek	10,00 - 12,00 10,00 - 14.,00 13,00 - 13,45	Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne (x) Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
24 III 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Spacer na Kopiec Kościuszki połączony ze zwiedzaniem
27 III 2017	Poniedziałek	15,00 - 16,00 16,15 - 19,00	Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum Prezentacja przez seniorów swoich pasji i zainteresowań Spotkanie przy kawie i ciastkach
28 III 2017	Wtorek	10,30 - 11,15 15,00 - 16,30 17,00 - 20,00	Basen UP, ul. Ingardena 4 Nordic walking Rozgrywki szachowe
29 III 2017	Środa	15,15 - 16,00 16,30 - 19,00	Gimnastyka, ul. Ingardena 4, UP Wyjście do Kina Mikro ul. Lea Dyskusja po filmie
30 III 2017	Czwartek	10,00 - 12,00 10,00 - 14.,00 13,00 - 13,45	Porady prawne dla seniorów - zapisy telefoniczne (x) Gry stolikowe, scrable Konwersacje j. francuski - prowadzi członek Centrum
31 III 2017	Piątek	10,00 - 14,00	Warsztaty rękodzielnicze

x) zapisy telefoniczne dla seniorów: (12) 634-51-57  
poniedziałek, wtorek godz. 15,00 - 17,00 i czwartek 10,00 - 12,00