

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

**Poniedziałek**

9:15– 10: 00 **Fit senior** – gimnastyka usprawniająca stawy I grupa  
10:00-10:45 **Fit Senior** – gimnastyka usprawniająca stawy II grupa  
10:45-11:30 **Fit Senior** – gimnastyka rozciągająca, relaksacyjna II grupa

**11:30 – 13:00 Otwarte drzwi, spotkania przy herbacie, dyżur wolontariusza**

**13.03 – informacje o działaniu samorządu, pomoc w zrozumieniu pism urzędowych.**

**Wtorek**

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

10:00 –11:00 - **Język angielski** grupa I 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  
**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

15:30 – 17:00 Warsztaty taneczne, taniec w kręgu - Zapisy tel. 722 -102 -173

### **Wycieczki po Krakowie i Nowej Hucie z Ryszardem tel. 515 – 771-067**

**9.03** zbiórka, godz.10:00, Pl. Centralny – Kopalnia Doświadczalna – zwiedzanie kopalni z przewodnikiem

**16.03** – zbiórka, godz.10:00 Barbakan – Muzeum Tadeusza Kantora

**30.03** zbiórka, godz.10:00 Pl. Centralny – „Szukamy wiosny” – można zabrać kijki.

## 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.

11:00-12:00 Nauka obsługi tabletów sala 103 Centrum C bl. 10

11:15-12:15 - Survival Miejski – warsztaty.

13:45-15:45 - zajęcia malarskie -malowanie na szkle. Anna tel. 790 212 003

16:00-17:00 - język angielski II grupa średniozaawansowana.

Koordinator Centrum Aktywności Seniora - Anna Pietras.  
Dyżur w każdy poniedziałek od 11:30 – 13:15,

**tel.kontaktowy 722-102-173**