



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

3.04 – 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

5.04 Środa godz.16:30 – 18:00 „Jajeczko Wielkanocne”- Spotkanie Seniorów- stołówka szkolna

Czwartki

14:30 – 15:15 **Otwarte drzwi**, spotkanie dyskusyjne seniorów, wolontariat

15:15 – 16:45 **Warsztaty taneczne**, taniec w kręgu - Zapisy tel. 722 -102 -173

27.04 godz. 14:00 – 15:00 prelekcja dr Krzysztofa Figuła ze Szpitala specjalistycznego im. Stefana Zeromskiego pt. „Nie bójmy się kolonoskopii”

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.

11:15-12:15 - **Survival Miejski** – warsztaty dla II grupy

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

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

Soboty

Wędrówki z Ryszardem tel. 515 – 771-064

**8.04 9:00 – 13:00– Zbiórka godz. 9:00 Centrum C koło dawnej Księgarni.
Wieliczka – przejazd koleją, Muzeum Żup solnych, tężnie, spacer po Wieliczce.**

22.04 10:00 – 13:00 Zbiórka godz.10:00 Centrum C, Dolina Dłubni.

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

tel.kontaktowy 722-102-173