



Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem,
Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr14, Dywizjonu 303/66
od 5 maja 2017

Poniedziałek 8:30 – 12:30

- 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

8:30-9:00 oraz 11:30 – 12:30 Otwarte drzwi, spotkania przy herbacie, dyżur wolontariusza.

8.05

8:30-9:15 oraz od 11:30-12:30 – informacje o działaniu samorządu, pomoc w zrozumieniu pism urzędowych.

Wtorek 9:00 – 13:00

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

11:00 – 13:00 **otwarte drzwi, dyżur wolontariat, gry stolikowe**

Środa 9:00 – 13:00

9:00 – 11:00 - **Fit Senior Nordic walking.** Zbiórka Park AWF koło fontanny
tel. Agata 739 252 515

Komunikat:

10 maja odbędzie się w Wygielzowie II Zlot CAS.

Z CAS w majówce może wziąć udział 25 osób. Chętne osoby proszę o pilne zapisywanie się telefonicznie u koordynatora CAS -Anna Pietras

10:00 – 11:00 - Cyfrowy Świat Seniora - **Zajęcia komputerowe** kurs dla średniozaawansowanych Centrum C bl. 10 MOWIS sala 109.
tel. Andrzej 505 619 956

9:00 – 13:00 **otwarte drzwi, dyżur, wolontariat, gry stolikowe**

Czwartek 14:30 – 17:00

11:00 – 12:00 **Gimnastyka Pilates** – lista zamknięta

14:30 – 15:00 **Otwarte drzwi**, spotkanie dyskusyjne seniorów.

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

Piątek 11:00-12:00 oraz od 13:30 – 17:00

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. Andrzej 505 619 956

10:00 – 11:00 **_Gimnastyka Pilates** – lista zamknięta

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

13:45-15:45 - **zajęcia malarskie - akwarela.**

Anna Strama tel. 790 212 003

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

Sobota

Wędrówki z Ryszardem tel. 515 - 771 - 064

13.05

10:00 – 13:00 – **Zbiórka godz. 10:00 Barbakan „ Kirkut na Kazimierzu”**

20.05

10:00 – 15:00 - **Zbiórka godz.10:00 Plac Centralny koło dawnej Księgarni.
„Lasek mogilski, Bulwary Wiślane”. Można zabrać kijki.**

Koordynator Centrum Aktywności Seniora - Anna Pietras. Dyżur
w CAS w każdy poniedziałek od 11:30 – 12:30

tel. kontaktowy 722-102-173

Dyżur pod telefonem codziennie od 17:00 – 18:00