

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

**Poniedziałek 8:30 – 12:30**

09:15-10:00 **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.**

**5.06**

**8:30-9:15 oraz od 11:30-13:00 – informacje o działaniu samorządu, pomoc  
w zrozumieniu pism urzędowych.**

**Wtorek 9:00 – 13:00**

8:30 – 10:00 - **Język angielski** grupa początkująca.  
10:00 – 11:30 - **Język angielski** grupa I średniozaawansowana.  
11:30 – 12:30 - **warsztaty dziennikarskie - zapisy 702 102 173**

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 – 13:00**

9:00 – 13:00 – **otwarte drzwi, wolontariat, spotkania seniorów, gry  
stolikowe.**

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**

**28.06 9:30- 12:30 Szkolenie z udzielania pierwszej pomocy**

## **Czwartki 14:30 – 17:00**

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

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

## **Piątki. 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.**

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

13:45-15:45 - zajęcia malarskie -akryl, malujemy na podobraziiu.  
**Anna Strama tel. 790 212 003**

16:00-17:30 - język angielski II grupa średniozaawansowana.

## **Soboty**

**Wędrówki z Ryszardem tel. 515 – 771-064**

**10.06** 10:00 – 14:00 – **Zbiórka godz. 10:00 Pl. Centralny „Najciekawsze forty austriackie”.** Można zabrać kijki.

**24.06** 10:00 – 14:00 - **Zbiórka godz.10:00 Barbakan. „Wędrujemy wokół starego miasta”**

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**