



Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum” Os. Oświecenia 7 lokal 1 A
CZERWIEC 2017

W okresie od 1.06 – 10.06 prace przygotowawcze do otwarcia, działania promocyjne, zapisy, spotkania integracyjne w wolontariacie.

Wszystkie zajęcia wg planu zajęć rozpoczynają się od **12 czerwca**

Poniedziałki 9:30 – 13:30

9:30– 10: 30 Język angielski - I grupa poziom podstawowy(zapisy)

10:30 – 11:30 Język angielski - II grupa poziom podstawowy(zapisy)

11:30 -12:30 Język angielski - I grupa poziom średniozaawansowany(zapisy)

12:30 – 13:30 Język angielski - II grupa poziom średniozaawansowany (zapisy)

Wtorki 9:00 – 13:15

9:30 – 10:15 - gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa I(zapisy)

10:15 – 11:00 -gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa II (zapisy)

11: 15– 13:15 zajęcia plastyczne/rękodzielnicze(zapisy)

12:00 – 14:00 -Cyfrowy Świat Seniora - nauka obsługi komputera kurs dla początkujących, zajęcia w sali komputerowej Centrum C bl.10 MOWIS s.109 (zapisy w trybie ciągłym na kolejne kursy tel. Andrzej 505 619 956)

Środy 9:30 – 13:00

10:00– 11:30 _taniec w kręgu (zapisy)

11: 45 – 12:45 warsztaty teatralne (zapisy)

21.06 10:00 – 13:00 Wędrujemy po Krakowie z przewodnikiem „ Droga Królewska” zbiórka oś. Oświecenia 7, CAS

Czwartki 9:30 – 12:30

10:00 – 12:00 zajęcia nauki gry w brydża, gry planszowe, spotkanie integracyjne dla seniorów przy ciastkach i herbatce.

Piątki 9:00 -13:00

11:00 -12:00 - Cyfrowy Świat Seniora –nauka obsługi komputera kurs dla średniozaawansowanych (zapisy w trybie ciągłym)

Zajęcia z nauki obsługi komputerów - sala komputerowa Centrum C bl. 10 MOWiS, sala 109 tel. Andrzej Matusik

10:00 – 11:00 Gimnastyka Pilates, grupa I – zapisy

11:00 – 12:00 Gimnastyka Pilates grupa II zapisy

12:00 – 13:00 nauka automasażu (zapisy)

Koordynator Centrum Aktywności Seniora - Anna Pietras. Dyżur w CAS w każdy wtorek od 9:00 –9:30

piątek 9:30-10:00

Zapisy telefonicznie lub w godzinach działania Centrum tel. 722-102-173

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