

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Na Stoku oś. Na Stoku 34, budynek Gimnazjum 44 CZERWIEC 2017

W okresie od 1.06 – 10.06 prace przygotowawcze do otwarcia, działania promocyjne, roznoszenie ulotek, zapisy.
spotkania integracyjne 1.06 oraz 8.06 (16:00-19:00)

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

Poniedziałki 9:30 – 13:30

10:00– 12:00 Nauka obsługi tabletów - I grupa poziom podstawowy(zapisy)

12:00 – 13:00 Nauka obsługi tabletów- II grupa poziom podstawowy(zapisy)

Wtorki – 11:30 – 16:00

11:30 –12:15 - gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa I(zapisy)

12:15-13:15 - gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa II (zapisy)

14:00– 16:00 zajęcia plastyczne/rękodzielnicze(zapisy)

Środy 10 – 14:00

10:00 – 11:00 język angielski grupa I średniozaawansowany(zapisy)

11:00 – 12:00 język angielski grupa I podstawowa (zapisy)

12:00 – 14:00 taniec w kręgu

Czwartki 10:00 – 14:30

10:00 -11:00 język angielski podstawowy grupa II

11:00 – 12:00 język angielski średniozaawansowany grupa II

12:30 – 14:30 zajęcia nauki gry w brydża, gry planszowe, spotkanie integracyjne dla seniorów przy ciastkach i herbatce.

Piątki 12:00 -16:30

12:00 – 13:00 warsztaty teatralne (zapisy).

13:30 – 14:15 Gimnastyka Pilates, grupa I – zapisy

14:15 – 15:00 Gimnastyka Pilates grupa II zapisy

15:00 – 16:00 nauka automasażu (zapisy).

Sobota

17.06 11:00 – 14:00 Zbiórka przed szkołą. Spotkanie z przewodnikiem po Krakowie, informacje związane z miejscami historycznymi w najbliższej okolicy, spacer.

Koordinator Centrum Aktywności Seniora - Anna Pietras. Dyżur w CAS

wtorek 13:30 – 14:00

piątek 16:00 - 16:30

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

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