

# Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem, Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr14, Dywizjonu 303/66 LIPIEC 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.**

## **17.07**

**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**

## **Czwartek 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.

## **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.

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

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

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

## **Sobota**

**Wędrówki z Ryszardem tel. 515 – 771 – 64**

**1.07 10:00 – 14:00 – Zbiórka godz. 10:00 Pl. Centralny koło dawnej księgarni „Śladami Pana Twardowskiego. Gdzie powieszono kostkę Napierskiego. Można zabrać kijki.**

**08.07 10:00 – 15:00 - Zbiórka godz.10:00 Plac Centralny koło dawnej księgarni. „Awarowie i Austriacy w Podgórzu”.  
„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**

