

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

## **07.08**

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

## Wtorek 11:00 – 13:00

11:30 – 12:30 **warsztaty dziennikarskie**

10:00 – 12:00 -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.zapisy: 722 102 173**)

## 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

10:00 – 11:00 - Cyfrowy Świat Seniora - **Zajęcia komputerowe** kurs dla średniozaawansowany. Centrum C bl. 10 MOWIS sala 109.

**tel. 722 102 173**

## Czwartki 14:30 – 17:00

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

## Piątki. 12:00-16:00

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. 722 102 173

13:45-15:45 - zajęcia rękodzielnicze batik oraz technika shibori  
Anna Strama tel. 790 212 003

## **Soboty**

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

**19.08 10:00 – 14:00 – Zbiórka godz. 10:00 Pl. Centralny koło dawnej księgarni „Kopiec Krakusa i kamieniołom Liban”. Można zabrać kijki.**

**26.08 10:00 – 14:00 - Zbiórka godz.10:00 Plac Centralny koło dawnej księgarni. „Gdzie Prądnik wpada do Wisły”.**

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**

