

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

8:30-9:00 oraz 11:30 – 13:00 Otwarte drzwi, spotkania przy herbacie, dyżur wolontariusza.

4.09 8:30-9:00 oraz od 11:30-13:00 – informacje o działaniu samorządu, pomoc w zrozumieniu pism urzędowych.

Wtorek 9:00 – 13:00

9:00 – 10:00 - **Język angielski** grupa początkująca.

10:00 –11:00 - **Język angielski** grupa I średniozaawansowana.

10:00 – 12:00 **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**)

12.09 dodatkowo komputery dla grupy początkującej od **14:00- 16 :00** odrabiany jest 4.07

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. Andrzej 505 619 956

Czwartek 14:30 – 17:00

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

Piątki 13:30 – 17:00

10:00 -11:00 - nauka obsługi komputera kurs dla średniozaawansowanych (zapisy w trybie ciągłym)

Zajęcia sala komputerowa Centrum C bl. 10 MOWiS, sala 109

tel. Robert tel. 506 830 649

13:45-15:45 - zajęcia malarskie - batik, shibori.

Anna Strama tel. 790 212 003

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

Soboty

Wędrówki z Ryszardem tel. 515-771- 064

9.09 10:00 – 14:00 – Zbiórka godz.10:00, Pl. Centralny koło dawnej księgarni „Skały Twardowskiego”.

16.09 10:00 – 14:00 - Zbiórka godz.10:00 koło Barbakanu „Wzgórze Wawelskie”

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