

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

**2.10 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. 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. Andrzej 505 619 956

## Czwartki 14:30 – 17:00

5.10. 10 : 00 – 13: 00 \_Szkolenie z udzielania I pomocy, rozpoznawania udaru, zawału etc. Szkolenie prowadzi ratownik medyczny, Konrad Rawiński.

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. 506830649

13:30-15:30 - 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- 067

**12.10 9:15 – 13:15– Zbiórka godz. 9:15, Pl. Centralny koło dawnej księgarni Palarnia kawy w Węgrzcach. W programie m.in degustacja różnych gatunków kawy. Istnieje również możliwość kupienia kawy.**

**21.10 10:00 – 14:00 - Zbiórka godz.10 :00 Pl. Centralny. Bagry. Można zabrać kijki.**

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**