

Harmonogram CAS Młodzi Duchem, Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr14, Dywizjonu 303/66 Od 13 Listopada 2017

Poniedziałek 8:30 – 12:30

9:00– 10:30 **Fit senior** – gimnastyka usprawniająca stawy I grupa
10:30-11:15 **Fit Senior** – gimnastyka usprawniająca stawy II grupa
11:15-12:00 **Fit Senior** – gimnastyka rozciągająca, relaksacyjna

8:30-9:00 oraz 12:00 – 12:30 Otwarte drzwi, spotkania przy herbacie, dyżur wolontariusza.

6.11 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.

9:00 – 11:00 **nauka obsługi komputera** kurs dla początkujących **sala komputerowa Centrum C bl.10 MOWIS s.109.**

UWAGA !

*Wtorek 14. Listopada szkolenie z udzielania pierwszej pomocy
Od 11:00 -14:00 ratownik medyczny Konrad Rawiński*

Środa 9:00 – 13:00

9:00 – 13:00 – otwarte drzwi, wolontariat, spotkania seniorów, gry stolikowe.

9:00 – 12:00 **Fit Senior Nordic walking**. Zbiórka Park AWF koło fontanny.

15.11 zajęcia z gimnastyki odwołane

29.11 dodatkowe zajęcia z gimnastyki usprawniającej

9:00 – 10:30

10:30 -12:00 gimnastyka relaksacyjna

10:00-11:00 Cyfrowy świat seniora zajęcia komputerowe poziom średni. Sala 109 MOWiS (zajęcia w wolontariacie)

Czwartki 14:30 – 17:00

2.11 nie ma zajęć tanecznych

15:00 – 17:00

9.11 Warsztaty taneczne, taniec w kręgu

16.11 teatr tańca- warsztaty teatralne -muzyka i emocje wyrażone poprzez ciało, bez słów.

23. 11 jak taniec wpływa na postrzeganie siebie i dbałość o siebie – prelekcja Justyna Dragan.

30.11 taniec – muzyka, ruch, emocje. Wpływ tańca na zdrowie psychiczne i fizyczne – prelekcja Justyna Dragan.

Piątki – 13:15 – 15:45

13:30-15:30 - zajęcia malarskie

10:00 – 11:00 **nauka korzystania z komputera poziom średni** - wolontariat Robert Centrum C bl. 10 sala 109 MOWiS

Niedziele

Wędrówki z Ryszardem tel. 515 – 771- 067

5.11 10:00 – 14:00 Zbiórka godz. 10:00 Barbakan. Muzeum obrazów i rzeźby Sukiennice +dom rodzinny Jana Matejki. Obowiązują telefoniczne zapisy tel. 722 -102 172

19.11 10:00 – 14:00 - Zbiórka godz.10:00 Barbakan. Muzeum Narodowe gmach główny. Obowiązują telefoniczne zapisy tel. 722 -102 173

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