

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum” Os. Oświecenia 7 lokal 1 A OD 13 LISTOPADA 2017

Poniedziałki 9:15 – 13:30

9:30 – 10:30 język angielski grupa I poziom podstawowy

10:30 – 11:30 język angielski grupa II poziom podstawowy

11:30 – 12:30 język angielski grupa I poziom średni

12:30- 13:30 język angielski grupa II poziom średni

UWAGA!

6.11 10:00 – 12:00 dodatkowe zajęcia z obsługi komputera stopień podstawowy s. 109 MOWIS.

Wtorki 9:00 – 13:00

9:30 – 10:15 gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, trening Tabata grupa I

10:15 – 11:00 gimnastyka usprawniająca, rozciągająca, grupa II

11-11:45 dodatkowe zajęcia z gimnastyki usprawniającej 7, 14 listopada

9:15– 11:15 7 i 14 zajęcia rękodzielnicze – filcowane, sutasz

21 i 28 zajęcia malarskie – praca akrylami na podobrazii,

11:30 – 12:30 zajęcia wokalne - śpiew

11:00 – 13:00 nauka obsługi komputera, kurs dla początkujących, zajęcia w sali komputerowej Centrum C bl.10 MOWIS s.109 (zapisy w trybie ciągłym na kolejne kursy tel. 722 -102 -173

13:00 – 14:00 nauka obsługi komputera kurs dla początkujących – dodatkowa godzina w wolontariacie.

UWAGA ! Dodatkowe zajęcia z języka angielskiego poziom średni.

Wtorki od 11:00 - 12:00,

zajęcia odbywać się będą w CAS Młodzi duchem, Dywizjonu 303 w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 14. Zajęcia prowadzi lektor j. angielskiego p.Agnieszka

Środy 9:30 – 13:30

10:00– 11:30_taniec w kręgu w dniach 8,15,22.

29.11 choreoterapia- taniec terapeutyczny

11: 30 – 13:30 warsztaty teatralne: 8 listopad

22 listopad gimnastyka umysłu

Czwartki 9:00 – 12:30 (2 listopada nie ma zajęć).

9:30 – 11:30 zajęcia nauki gry w brydża, gry planszowe, spotkanie integracyjne dla seniorów przy ciastkach i herbatce.

11:30 – 12:30 gra w bule -16.11 oraz 23.11.

Czwartek 23.11 godzina 16:00– 19:00

Spotkanie integracyjne seniorów CASu przy kawie i ciastku, spotkaniu towarzyszy muzyka jazzowa na żywo.

Zapraszam seniorów.

14:00 – 15:00 gimnastyka tai chi (sala w CAS Dywizjonu 303 Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 14

w dniu 9.11 zajęcia z tai chi 13:00 – 15:00, (odrabiamy 1 godzinę za 2.11).

Wycieczki piesze po Krakowie - termin wyjścia na zwiedzanie Teatru Słowackiego będzie podany w późniejszym terminie.

Piątki 9:15 – 13:00

11:00 -12:00 -nauka obsługi komputera kurs dla średniozaawansowanych (zapisy w trybie ciągłym)

Zajęcia z nauki obsługi komputerów - sala komputerowa Centrum C bl. 10 MOWiS, sala 109 tel. Robert 506-830 – 649

9:30 -10:15 gimnastyka fitness + ćwiczenia Essentrics



10: 15 – 11:00 gimnastyka pilates

_11:00 – 12:00 techniki relaksacyjne

UWAGA! Piątek 10.11 od 12:00 – 15:00 Szkolenie z udzielania I pomocy prowadzi ratownik medyczny.

UWAGA! dodatkowe spotkanie z j. angielskiego poziom średniozaawansowany

3.11. piątek 16:00 17:00 sala CAS Młodzi duchem, Dywizjonu 303 Zespól Szkół Ogólnokształcących nr 14

UWAGA ! Sobota 18 listopada

9:30 – 12:30 spotkanie z dietetyczką mgr Katarzyna Gedoś -zdrowe żywienie

Koordynator Centrum Aktywności Seniora - Anna Pietras. Dyżur w CAS w każdy: wtorek

9:00 – 9:30

piątek

12:00 – 13:00

Zapisy telefonicznie lub w godzinach działania Centrum tel. 722-102-173

Zapraszamy na zajęcia Wszystkich seniorów od 60+