

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka
Centrum” Os. Oświecenia 7 lokal 1 A
Grudzień 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

10:00-12:00 **nauka obsługi laptopów laptopów** grupa I poziom średni Centrum C
bl. 10 sala103 w dniu 4.XII

10:00 – 11:00 **nauka obsługi laptopów** grupa I poziom średni 11.XII, 18.XII

11:00 – 12:00 nauka obsługi laptopów grupa I poziom średni 11.XII ,18.XII
(wolontariat)

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

9:15– 11:15 5.XII zajęcia rękodzielnicze – scrabbooking
12,19, XII zajęcia malarskie akwarela, akryl,

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 6,13 XII

20.XII choreoterapia- taniec terapeutyczny

11: 30 – 13:30 warsztaty teatralne: 6 XII,

Czwartki 9:00 – 12:30

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

14:15 – 15:15 gimnastyka tai chi 7, 14,21 XII (sala w CAS Dywizjonu 303 Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 14.

DODATKOWE ZAJĘCIA

7.XII – wyjście na spektakl ' Stroiciel grzebieni' godz. 19:00 teatr KTO, ul. Kanonicza 1. Bilety do odbioru u koordynatora CAS.

13 XII Czwartek Wędrówki po Krakowie z Ryszardem

13:00 – 16:00 Zbiórka CAS Siódemka Centrum - Kraków przedświąteczny o 16:00 wejście na zwiedzanie Teatru im. Juliusza Słowackiego.

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.

10:00 – 11:00 – nauka obsługi tabletów grupa II poziom średni sala 103 Robert

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

10: 15 – 11:00 gimnastyka pilates 1.XII, 8.XII, 15.XII

10:15 – 11:00 gimnastyka usprawniająca 22.XII

_11:00 – 12:00 techniki relaksacyjne 1.XII, 15.XII

Cykl Spotkań, prelekcji i warsztatów

1.XII 12:00 – 14:00 „O działaniu negatywnych obrazów myślowych na przykładzie starzenia się.

8.XII godz. 11:00 – 12:00 Opieka nad osobą obłożnie chorą - prowadzi pielęgniarka dyplomowana Anna Pytlik

15.XII 12:00 – 14:00 „Czym jest pozytywne myślenie a czym nie jest”

21.XII 11:30 -13:30 „Odziaływanie pozytywnych i negatywnych myśli na innych ludzi

22.XII 11:00 – 13:00 „Jak zadbać o skórę recepty na domowe kosmetyki” warsztaty, w czasie których będziesz mogła przygotować kosmetyk dla siebie.

15 XII Spotkanie opłatkowe godzina 15:30 – 19:00 Stołówka - Zespół Szkół Ogólnokształcących nr 14 Dywizjonu 303

UWAGA ! Sobota 2 XII oraz 16.XII spotkanie z dietetyczką

2.XII 9:30 – 12:30 Promocja zdrowego stylu życia, wspólne komponowanie jadłospisu . Analiza składu ciała.

16.XII 9:30 – 12:30 Wiem co jem i co kupuję. Nauka wyboru zdrowych produktów spożywczych. Analiza składu ciała.

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+

