

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi
Duchem, Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr14,
Dywizjonu 303/66
Od 5 grudnia 2017

Poniedziałek 8:30 – 12:30

9:15- 10:00 **Fit senior** – gimnastyka usprawniająca stawy I grupa (4,11,18 XII)

10:00-10:45 **Fit Senior** – gimnastyka usprawniająca stawy II grupa (4.XII i 11.XII
18XII zamiast gimnastyki usprawniającej II grupa ma gimnastykę relaksacyjną)

10:45-11:30 **Fit Senior** – gimnastyka rozciągająca, relaksacyjna (4, 11,18.XII)

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

4.12 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 5 XII 11:00 – 14:00 Ostatnie już szkolenie z udzielania pierwszej
pomocy

Środa 9:00 – 13:00

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

9:00 – 10:30 Fit Senior **Nordic walking**. 6.XII i 13. XII Zbiórka Park AWF koło
fontanny

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

Czwartki 14:00 – 17:00

7.12 15:00 – 17:00 taniec jako element życia społecznego – prelekcja Justyna Dragan

14. 12 15:00 – 17:00 Taniec w kręgu radosna wspólna zabawa – prelekcja Justyna Dragan

21.12 15:00 – 16:00 – Taniec i jego wpływ na nasze emocje - dokończenie tematu.

UWAGA 7.XII 13:00 -13:45 dodatkowa gimnastyka relaksacyjna

Piątki – 13:15 – 15:45

13:30-15:30 - zajęcia malarskie 1.XII, 8.XII

15 XII Piątek Spotkanie opłatkowe godz.15:30 – 18:30 stołówka szkolna (proszę o wpisywanie się na listę).

Niedziele

Wędrówki z Ryszardem tel. 515 – 771- 067

3.12 10:00 – 14:00 Zbiórka godz.10:00 Barbakan. Muzeum Erazma Ciołka

17.12 10:00 – 14:00 - Zbiórka godz.10:00 Barbakan. Muzeum Archeologiczne +magiczny, przedświąteczny Kraków.

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