

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

Od 5 stycznia 2018

w okresie od 2.01 – 5.01 prace porządkowe w CAS.

Poniedziałek 9:00 – 12:00 zajęcia od 8 stycznia

9:30-10:15 gimnastyka zdrowy kręgosłup, usprawniająca stawy I grupa

10:15-11:00 gimnastyka zdrowy kręgosłup usprawniająca stawy II grupa

11:15-12:15 **język niemiecki poziom podstawowy zajęcia od 15 stycznia**
(zapisy, **nowa grupa**)

12:15 – 13:15 **język niemiecki poziom średni zajęcia od 15 stycznia** (zapisy
nowa grupa)

11:00 -12:00 dyżur koordynatora, wolontariat.

Wtorek 9:00 – 13:00

9:00 – 10:00 - **Język angielski** grupa początkująca. Zajęcia od 2 stycznia

10:00 -11:00 **Język angielski** grupa poziom średni zajęcia od 2 stycznia

Zajęcia od 9 stycznia

10:00 -11:00 **nauka obsługi komputera** poziom średni **sala komputerowa**
Centrum C bl.10 MOWIS s.109. Andrzej

Środa 9:00 – 13:00 zajęcia od 10 stycznia

9:00 – 10:00 **Nordic walking**. Zbiórka koło fontanny Park AWF zajęcia od 10
stycznia

15:00 – 17:00 **zajęcia malarskie**, akwarela, gwasz.

10:00-11:00 **zajęcia komputerowe**, poziom średni. Sala 109, MOWIS.

Czwartki 10:00 – 11:30; 14:00 – 17:00 zajęcia od 11 stycznia

10:00 – 11:30 nauka obsługi komputera, poziom podstawowy, CAS Dywizjonu
303 Zespół Szkół Ogólnokształcących. Robert

14:00-15:00 tai chi (zajęcia w ramach CAS Siódemka Centrum).

15:15 – 16:45 taniec w kręgu

25.01 godz. 16:45 – 18:45 „Nasze Sprawy” spotkanie integracyjne z uczestnikami
CAS

Piątki –13:00 – 17:00

13:30 – 14:30 warsztaty fotograficzne, zajęcia od 12 stycznia (zapisy).

15:00 – 16:00 j. angielski podstawowy zajęcia od 5 stycznia (**nowa grupa**,
zapisy

16:00 – 17:00 j. angielski średni (zapisy).

UWAGA!

Ruszają zajęcia z **języka niemieckiego i francuskiego** – Chętni proszeni o
kontakt 722 – 102 173.

Niedziela 14.01 Muzeum Etnograficzne, zbiórka godz.10:00

Barbakan

Wędrówki z Ryszardem tel. 515 – 771- 067.

Koordynator Centrum Aktywności Seniora - Anna Pietras.

Dyżur w CAS w każdy poniedziałek od 11:00 – 12:00

tel.kontaktowy 722-102-173