

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi  
Duchem, Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 14,  
Dywizjonu 303/66  
**od 13 lutego 2018**

Poniedziałek 9:00 – 13:00

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 (zapisy, nowa grupa)**

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

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

Wtorek 8:30 – 12:30

9:00 – 10:00 - **Język angielski** grupa początkująca.

10:00 -11:00 **Język angielski** grupa poziom średni

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

Środa 15:00 – 17:30

9:00 – 10:00 **Nordic walking**. Zbiórka koło fontanny Park AWF zajęcia od 10 stycznia. **W dniu 14.02 zajęcia odwołane**

15:15 – 17:15 **zajęcia malarskie.**

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

Czwartek 10:00 – 11:30; 13:30 – 17:00

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

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

15:15 – 16:45 taniec w kręgu

22. 02 godz.16: 45 – 18:45 „Nasze Sprawy” spotkanie integracyjne z uczestnikami CAS

### Piątek –13:00 – 17:00

13:30 – 14:30 warsztaty fotograficzne, **dodatkowo od 16.02 warsztaty fotograficzne dłuższe, 14:30 -15:00, w wolontariacie.**

15:00 – 16:00 j. angielski podstawowy ( **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 11.02 10:00 – 13:00 Kamienica Szotałayskich + Szuflandia Szymborskiej, 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**