

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi  
Duchem, Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 14,  
Dywizjonu 303/66  
MARZEC 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.

**Seniorzy Czytają dzieciom – wolontariat seniorów, Przedszkole nr 182 „Przy Źródleku”**

**5.03** 9:00 – 9:15 maluchy gr. V  
12:30 – 13:00 starszaki gr. VII

**19.03** 9:00 – 9:15 maluchy gr. VI  
12:30 – 13:00 starszaki gr. III

**Wtorek 8:30 – 12:30**

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

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

11:00 – 12:30 **kawiarenka Seniora**

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

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). 8.03 zajęcia odwołane.

15.03. 11:00 – 11:30 Seniorzy czytają dzieciom bajki, Przedszkole Hop Kids Os. Dywizjonu 303, blok 21 c

15:15 – 16:45 taniec w kręgu

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

### Piątek –13:00 – 17:00

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

15:00 – 16:00 j. angielski podstawowy ( nowa grupa, zapisy)

16:00 – 17:00 j. angielski średni.

### 11.03 Niedziela 10:00 – 13:00, Muzeum Armii Krajowej, 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**