

## Centrum Aktywności Seniorów „Siódemka Centrum”

adres: oś. Oświecenia 7 lok.1 a

telefon: 722 -102-173

e-mail: [anna.pietras@poczta.fm](mailto:anna.pietras@poczta.fm)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9:00- 13:00
wtorek	9:00 – 13:30
środa	9:30 – 12:00
czwartek	9:00- 11:00
piątek	8:00 – 12:00

**OBOWIĄZUJE OD 1 sierpnia**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – sierpień 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00 -10:00 11:00 -12:00	Angielski podstawa I gr. Angielski podstawa II gr	<b>27.08 odwołany,</b> <b>30.08 odrabiamy</b>
	10:00 – 11:00 12:00 – 13:00	Angielski średni gr.I Angielski średni gr. II	<b>27.08 odwołany</b> <b>30.08 odrabiamy</b>
	10:00 -12:00	„Kuferek z różnościami”-Moje impresje z wypraw nad Adriatyk oraz jak czytać oferty biur podróży	<b>27.08.</b>
	11:00 – 13:00	Nowe technologie podstawa	<b>6.08 odrabiamy za 7.08</b>

Wtorek	9:30 – 10:15 10:15 – 11:00	Gimnastyka usp. gr.I Gimnastyka usp. gr.II	<b>7.08</b> gr I godz. 8;30 – 9:15, gr.II 9:15 – 10:00 <b>28.08</b> zajęcia odwołane, Odrabiamy 2.08
	9:30 -11:30	Rękodzieło Malarstwo	Rękodzieło 7 i 14, Malarstwo 21,28
	<b>11:30 – 13:30</b>	Rytmizacja/chór	<b>15.08</b> – występ chóru Jarzębinki g.10:30 -12:00 W czasie Mszy św. – kościół M. Kolbego Mistrzejowice- wolontariat <b>28.08</b> 10:00 – 13:00 udział chóru w przeglądzie „ Myśmy wciąż do niepodległości szli „, DDPS, Szkolne 20.
	<b>11:00-13:00</b>	Nowe technologie podst.	<b>7.08</b> nowe technologie odwołane
środa	9:30 – 11:30	Taniec w kręgu	
czwartek	9:00 – 11:00	Dyżur, gra w brydża, gry planszowe	16,23, wolontariat seniorów

	9:30- 10:15 10:15 – 11:00	Gimnastyka usp. I grupa Gimnastyka usp. II grupa	<b>2.08</b> <b>2.08</b>
	9:00 – 11:00	Opieka nad osobą obłożnie chorą	<b>9.08</b>
	9:00 – 10:00 11:00 – 12:00  10:00 – 11:00 12:00 – 13:00	Angielski I podstawa Angielski II podstawa  Angielski I średni Angielski II średni	<b>30.08</b> <b>30.08</b>  <b>30.08</b> <b>30.08</b>
piątek	8:30 – 9:15	Nordic walking	
	9:30- 10:15 10:15 – 11:00	Fitness Pilates	
	11:00 – 12:00	Dyżur, otwarte drzwi, kawiarenka, sprzątanie CAS	Wolontariat seniorów
	11:00-12:00	Nowe technologie Poziom średni	Centrum C, bl. 10, sala 109

### ZAJĘCIA DODATKOWE sierpień 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.08 czwartek	10:00 – 13:00	Wędrówki piesze – „Klimaty Prądnika”	Zbiórka godz. 10:00 Centrum C koło Apteki Ziko

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy