

### Centrum Aktywności Seniorów „Młodzi duchem”

adres: Zespół Szkół Ogólnokształcących Nr 14 os. Dywizjonu 303/66

telefon: 722 -102-173

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

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

Poniedziałek	9:00- 13:30
Wtorek	9:00 – 14:00
Środa	9:00 – 14:00
Czwartek	9:00 – 11:30, 15:00 – 17:00
Piątek	10:00-11:00,13:00 – 15:00

**OBOWIĄZUJE OD 1 marca 2019**

#### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – marzec 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek	9:30 -10:15	Gimnastyka zdrowy kręgosłup I gr.	<b>25 marca I grupa 9:00 -9:45</b>
	10:15 -11:00	Gimnastyka zdrowy kregosłup II gr	<b>II grupa 9:45-10:30</b>
	11:15– 12:15	Niemiecki podstawa	
	12:15 – 13:15	Niemiecki średni	
	11:00 – 12:00	Dyżur	Wolontariat

Wtorek	9:00 – 10:00	Angielski podstawa	
	10:00 – 11:00	Angielski średni	
	11:00 -12:00	Nowe technologie średni poziom	Na CAS Dywizjonu 303
	12:15 – 14:15	Malarstwo	
	10:30 -11:30	Nowe technologie poziom średni	
	15:00 – 17:00	Warsztaty Florystyczne	26 marca, obowiązują zapisy
Środa	9:00 -10:00	Nordic walking	Park AWF
Środa	12:00 – 14:00	Gimnastyka umysłu	
Czwartek	9:30 -11:00	Nowe technologie podstawa	
	11:15 – 13:15	Szyk i elegancja warsztaty 7 i 21	Firma Lucy Style
	15:15 – 16:45	Taniec w kręgu	
Piątek	13:00 – 14:00	Angielski podstawa	
	14:00 – 15:00	Angielski średni	

## ZAJĘCIA DODATKOWE marzec 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19.02 wtorek	12:00 -15:00	Wędrówki piesze, edukacyjne Muzeum Manggha	Zbiórka 12:00 Plac Centralny apteka Ziko
Piątek 1	11:00 – 13:00	Nasze sprawy, integracja	Wolontariat
Poniedziałek 25	10: 30 – 11:15	Bezpieczeństwo Seniorów na drodze	Spotkanie z Policją
Poniedziałek 4 i 11	9:00 – 9:15 12:30 – 13:00	Seniorzy czytają dzieciom	Wolontariat Przedszkole 182
Czwartki 7,14,21,28	12:15 – 12:45	Seniorzy czytają dzieciom Grupa integracyjna	Wolontariat przedszkole 182
Sobota	11:15-12:00	Basen	Handlowe 4
9 sobota	Godz. 16:00	Dzień Kobiet z Teatrem Nicoli „Swinging Charleston	Ul. Ingardena 4 Klub Bakałarz Bilety w pierwszej kolejności dla wolontariuszy CAS.
31 niedziela	Godz. 18:00 -19:00 Próba od 15:00	Spektakl „Nie niewola ni wolność” Udział seniorów CAS w spektaklu – wolontariat seniorów	Bilety do nabycia ul.Wietora 15, Staromiejski Dom Kultury

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy