

Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem, Dywizjonu 303 bl.

66

Październik 2016

Poniedziałek

9:00 – 11:00 - Otwarte drzwi - gry stolikowe, gry ruchowe – wolontariat seniorów

11:00 – 13:00 -Odkryj swój talent - zajęcia rękodzielnicze - **szycie** (można się zapisać).

Wtorek

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

10:00 –11:00 - **Język angielski** grupa średniozaawansowana.

11:00 – 13:00 - Cyfrowy Świat Seniora - **nauka obsługi komputera** kurs dla początkujących Centrum C bl.10 MOWIS s.109 (zapisy w trybie ciągłym na kolejne kursy).

Środa

9:00-11:00 Senior a urząd informacje dotyczące działań samorządów (5.10) oraz (12.10)

9:00 – 11:00 - Fit Senior **Nordic walking**. Zbiórka Park AWF koło fontanny (można się zapisać)

11:00 – 13:00 - Cyfrowy Świat Seniora - **Zajęcia komputerowe** kurs dla średnio zaawansowanych. Centrum C bl.10, MOWiS s.109 (zapisy w trybie ciągłym).

Czwartki

9:15 – 10:00 - Fit Senior **gimnastyka** usprawniająca - I grupa.

10:00 – 10:45 - Fit Senior **gimnastyka** usprawniająca - II grupa (jeszcze można się zapisać)

10:45 – 11: 30 - Fit Senior **gimnastyka** rozciągająca, relaksacyjna, poprawiająca koncentrację i równowagę (można się zapisać).

11:30 -13:15 – Otwarte drzwi - gry stolikowe, spotkania przy herbacie, wolontariat seniorów

Piątki.

10:00 -11:00 Cyfrowy Świat Seniora –**nauka obsługi komputera kurs dla średniozaawansowanych (zapisy)**. Zajęcia Centrum C bl. 10 MOWiS, sala 109 zajęcia rozpoczną się **po 14 października**

16:00-17:00 język angielski II grupa średniozaawansowana (zapisy) zajęcia po
14 października

Piątkowa Kawiarenka Edukacyjna

10:00 – 11:00 - **14 października** Zdrowe żywienie - **Zioła w kuchni c.d** prelekcja omawiająca wartości zdrowotne ziół oraz ich sposób zastosowania w kuchni.

11:00-12:00 **14 października Dom bez chemii** – prelekcja

10:00 – 11:00 - 21 października Zdrowe żywienie **Wariacje kulinarne z jabłkiem w tle.**

10:00-11:00 28 października Zdrowe żywienie **Właściwości zdrowotne papryki, zdrowe przepisy z papryką.**

11:00 -12:00 28 października spotkanie z lekarzem hematologiem „ Chłoniaki – jak rozpoznawać objawy.”

Soboty

Wędrujemy po Krakowie i okolicy

08.10 godz. 10:00- 14:00 zbiórka Plac Centralny przy dawnej księgarni Skarbnica-„ **Nowa Huta mniej znana.**”

22.10 godz. 10:00 :14:00 zbiórka koło Barbakanu – „ **Wokół starego miasta.**”