

## Plan pracy Centrum Aktywności Seniorów Młodzi Duchem, Dywizjonu 303/ 66

### Listopad 2016

#### Poniedziałek

- 9:30 – 11:00 Choreoterapia
- 11:00 – 13:00 Otwarte drzwi – gry stolikowe, spotkania, wolontariat seniorów.
- 11:00 – 13:00 21. XI - informacje o działaniu samorządu, pomoc w wypełnianiu pism urzędowych

#### 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).

**16:00 – 17:00 15 XI (wtorek) prelekcja lekarza hematologa „Co powinniśmy wiedzieć na temat chłoniaków.” Ważne spotkanie, ponieważ zachorowalność na chłoniaki występuje w każdym wieku.**

#### Środa

- 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).

#### Czwartek

- 9:15 – 10:00 Fit Senior **gimnastyka** usprawniająca - I grupa.
- 10:00 – 10:45 Fit Senior **gimnastyka** usprawniająca - II grupa
- 10:45 – 11: 30 Fit Senior **gimnastyka** usprawniająca, rozciągająca (można się zapisać).
- 11:30 -13:15 **Otwarte drzwi** - gry stolikowe, spotkania przy herbacie, wolontariat seniorów

## **Piątek**

- 10:00 -11:00            Cyfrowy Świat Seniora –**nauka obsługi komputera kurs dla średniozaawansowanych** ( zapisy) . Zajęcia Centrum C bl. 10 MOWiS, sala 109
- 10-11:00                **zdrowe żywienie – warsztaty**
- 12:30-14:30            **zajęcia malarskie** pierwsze zajęcia odbędą się 18 listopada
- 16:00-17:00            **język angielski II grupa średniozaawansowana** ( można się zapisać)

## **Sobota**

### **Wędrujemy po Krakowie i okolicy**

- 5. XI** godz. 10:00- 13:00 Zbiórka Plac Centralny przy dawnej księgarni Skarbnica-„ Watykan”; „Pałac Dożów; tajemnice kopca Wandy.
- 19. XI** godz. 10:00 :13:00 Zbiórka koło Barbakanu – „ **Zabytki Rynku Krakowskiego.**”
- 26.XI godz. 10:00 – 12:00** Zbiórka Pl. Centralny przy dawnej księgarni Skarbnica „ Śladami Krakowiaków i Górali” Wojciecha Bogusławskiego.