

## HARMONOGRAM ZAJĘĆ CAS KURDWANÓW - KWIECIEŃ 2018

PONIEDZIAŁEK 02.04	WTOREK 03.04	ŚRODA 04.04	CZWARTEK 05.04	PIĄTEK 06.04
<b>Poniedziałek Wielkanocny</b>	11:00-12:00 Zajęcia z grafiki i obróbki zdjęć		10:00-14:00 Kafejka internetowa (nie ma konsultacji komputer.)	10:00-12:00 Wspólne gry (planszowe, karciane, szachy, brydż, kalambury, muzyczne itp.)
		13:00-14:00 Fitness		
PONIEDZIAŁEK 09.04	WTOREK 10.04	ŚRODA 11.04	CZWARTEK 12.04	PIĄTEK 13.04
09:30-10:30 ćw. rozciągające IZOMETRYCZNE gr.I	11:00-12:00 Zajęcia z grafiki i obróbki zdjęć	09:30-10:30 KURS Język angielski (gr.podstawowa)	10:00-14:00 Konsultacje komputerowe	10:00-12:00 Wspólne gry (planszowe, karciane, szachy, brydż, kalambury, muzyczne itp.)
10:45-11:45 ćw. rozciągające IZOMETRYCZNE gr.II		10:30-11:30 Trening umysłu gr.I		
12:00-13:00 KURS Zdrowy Senior gr.I		11:30-12:30 KURS Język angielski (gr.zaawansowana)		
13:00-14:00 KURS Zdrowy Senior gr.II		13:00-14:00 Fitness		
PONIEDZIAŁEK 16.04	WTOREK 17.04	ŚRODA 18.04	CZWARTEK 19.04	PIĄTEK 20.04
09:30-10:30 ćw. rozciągające IZOMETRYCZNE gr.I	11:00-12:00 Zajęcia z grafiki i obróbki zdjęć	09:30-10:30 KURS Język angielski (gr.podstawowa)	10:00-14:00 Konsultacje komputerowe	11:00-13:00 Warsztaty psychologiczne „Od komunikacji do relacji”
10:30-11:30 ćw. rozciągające IZOMETRYCZNE gr.II		10:30-11:30 Trening umysłu gr.I		
12:00-13:00 KURS Zdrowy Senior gr.I		11:30-12:30 KURS Język angielski (gr.zaawansowana)		
13:00-14:00 KURS Zdrowy Senior gr.II		13:00-14:00 Fitness		

PONIEDZIAŁEK 23.04	WTOREK 24.04	ŚRODA 25.04	CZWARTEK 26.04	PIĄTEK 27.04
09:30-10:30 ćw. rozciągające IZOMETRYCZNE gr.I	11:00-12:00 Zajęcia z grafiki i obróbki zdjęć	09:30-10:30 KURS Język angielski (gr.podstawowa)	10:00-14:00 Konsultacje komputerowe	10:00-12:00 Wspólne gry (planszowe, karciane, szachy, brydż, kalambury, muzyczne, itp.)
10:30-11:30 ćw. rozciągające IZOMETRYCZNE gr.II		10:30-11:30 Trening umysłu gr.I		
12:00-13:00 KURS Zdrowy Senior gr.I		11:30-12:30 KURS Język angielski (gr.zaawansowana)		
13:00-14:00 KURS Zdrowy Senior gr.II		13:00-14:00 Fitness		
PONIEDZIAŁEK 30.04	<p>Od kwietnia 2018r. ćwiczenia rozciągające-Izometryczne <b>gr. II</b> rozpoczynają się 15 min później –tj. godz. <b>10:45</b>.</p> <p>Od kwietnia wprowadzamy nowe „<b>Zajęcia z grafiki i obróbki zdjęć</b>”. W łatwy i prosty sposób można będzie się nauczyć jak zrobić pocztówkę z wakacji lub Świąt, dopisać tekst na zdjęciu, jak zrobić ze zdjęcia kolorowego – czarno białe, itp. Ilość miejsc ograniczona, obowiązują wcześniejsze zapisy !</p> <p>W tym miesiącu również zamiast Piosenki Biesiadnej w piątki rozpoczynamy „<b>Wspólne gry</b>” typu planszówki, karty, kalambury, muzyczne zgadywanki itp. Osoby zainteresowane grą w szachy lub w brydża, proszone są o zgłaszanie się do Koordynatora CASu ☺</p>			
10:00-14:00 Kafejka internetowa (nie ma konsultacji komputerowych)				

**20 kwietnia w godz. 11:00-13:00** zapraszamy wszystkich na warsztaty psychologiczne „**Od komunikacji do relacji**”. Jak stworzyć relację opartą na szacunku i wzajemnym zrozumieniu, która trwa pomimo trudności i niesprzyjających okoliczności? Warsztat będzie wprowadzeniem do metody „Porozumienia Bez Przemocy” Marschalla Rosenberga . Metoda składa się zarówno z pożytecznych narzędzi sprzyjających nawiązaniu kontaktu i prowadzeniu dialogu, ale również jest ideą, która zakłada, że ludzie chętniej współpracują i są wewnętrznie zmotywowani do działania, kiedy ich potrzeby są brane pod uwagę.