Magiczny Kraków

Październik w CAS przy parafii Miłosierdzia Bożego

2016-10-05

Centrum Aktywności Seniorów przy Parafii Miłosierdzia Bożego Kraków Nowy–Prokocim „Klub Zachęta" ul. Jana Kurczaba 25

Motto : „Tyle jesteś wart ile dajesz innym”

Do pobrania

Zmiana od 5 października

Zajęcia Październik 2016

Poniedziałek

KLUB „Sport dla Seniora”

1. **8^{30} - 10^{00}** - **Nordic Walking** Spotkania przy parkingu - róg ul. Republiki Korczakowskiej. Zapisy u prowadzącego zajęcia p. Agatka tel.**739 252 515**
2. **Aqua Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie.
3. **14^{30} – 16^{30}** - **Kurs komputerowy** - kontynuacja – Szkoła Podstawowa 41 ul. Jerzmanowskiego. Zapisy u prowadzącego zajęcia – ilość miejsc ograniczona.
4. **Zajęcia na basenie** - wejściówki wg listy na basenie

Wtorek

Klub „SPORT DLA SENIORA”

1. **godz. 9^{15} - 10^{00} - gimnastyka**
2. **godz.10^{00} - 11^{45}** - **gimnastyka** – zapisy u prowadzącego zajęcia **p. Ania tel. 722 102 173**
3. **Aqua Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie
4. **Zajęcia na basenie** - wejściówki wg listy na basenie

Klub „Ucz się razem z nami"

godz. 11^{00} - 12^{00} - **język angielski** - grupa zaawansowana

godz. 12^{00} – 13^{00} - **język angielski -** grupa podstawowa

KLUB „Podróże Małe i Duże”

5.10.2016 – środa Bazylika Mariacka, dzieje Rynku Krakowskiego.
Zbiórka o godz. 11^{30} przed głównym wejściem do Bazyliki**.**

12.10.2016 – zwiedzamy kościoły Dominikanów i Franciszkanów, środa o **godz.11^{00} koncert** na altówkę, skrzypce, wiolonczelę i organy **pt. „Sabat Mater” Vivaldiego** w Kościele Św. Marcina ul. Grodzka cena wstępu 5 zł, po koncercie o godz.12^{30} zbiórka przed kościołem Dominikanów i zwiedzamy kościoły.

19.10.2016 – środa Spacer do Lasu Wolskiego – Kopiec Piłsudskiego, zbiórka pod Klubem „Zachęta” o godz.10^{00} przejazd komunikacją miejską. Można zabrać kije. W przypadku zapowiedzi brzydkiej pogody proszę o kontakt telefoniczny (najpóźniej we wtorek) z p. Bożenką (tel.698 805 592) i ustalenie spotkania alternatywnego.

26.10.2016 – środa Wzgórze Wawelskie, Katedra Wawelska zbiórka o godz.10^{00} przed Katedrą.

Zajęcia plastyczne

12^{15} - 13^{45} - rysunek, malarstwo, florystyka, różne techniki zdobienia przedmiotów (np. de coupage) itp. Uczestnicy zajęć ustalą z prowadzącym program zajęć.(p. Angelika tel.509 820 372)

Klub „SPORT DLA SENIORA”

1. **Aqua - Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie
2. **Basen - wejściówki wg listy na basenie**

13^{40} – 15^{40} - Kurs komputerowy - podstawowy zajęcia odbywają się w Szkole Podstawowej nr 41 ul. Jerzmanowskiego. Zapisy u prowadzącego zajęcia - ilość miejsc ograniczona.

Czwartek

KLUB „SPORT DLA SENIORA”

1. **godz.8^{30} - 10^{00}** – **„Nordic Wallking”** – zbiórka pod Klubem „Zachęta” .
2. **Aqua Aerobic -** wejściówki wg listy na basenie
3. **Zajęcia na basenie -** wejściówki wg listy na basenie

KULINARIA

10^{15} – 11^{00} - wymiana doświadczeń, przepisy, degustacja, zasady zdrowego żywienia

KLUB „PODRÓŻE MAŁE I DUŻE”

11^{00}- 11^{45} - wyjazdy pobytowe, wycieczki – informacja i zapisy (p. Helenka tel. 606 713 448)

SPOTKANIA KLUBOWE

11^{45}- 14^{00} - (kawa, herbata, gry planszowe, goście) spotkania te mogą odbywać się w każdy inny dzień po zawiadomieniu Koordynatora w miarę wolnych pomieszczeń.

Piątek

KLUB „PODRÓŻE MAŁE I DUŻE”

7.10.2016 - wyjazd do Doliny Będkowskiej, przejazd komunikacją zbiorową, koszt przejazdu ok. 10 zł. Zbiórka o godz.10^{00} po Klubem „Zachęta” ul. Kurczaba 25, przewidywany powrót około godz.17^{tej}. Można zabrać kije.

14.10.2016 – wycieczka do Tyńca, zwiedzanie kościoła + spacer. Zbiórka o godz.10^{tej} pod Klubem „Zachęta” ul. Kurczaba 25, przejazd komunikacją miejską.

KLUB „SPORT DLA SENIORA”

1. **Aqua aerobic** – wejściówki wg listy na basenie
2. **Zajęcia na basenie** - wejściówki wg listy na basenie

SPOTKANIA TEATRALNE

1.Narodowy Teatr Stary im. Heleny Modrzejewskiej zaprasza na spektakl **DELALOG**

Scena kameralna ul. Starowiślna 21

14 października - piątek godz.19^{15}

15 października - sobota godz.19^{15}

16 października - niedziela godz. 19^{15}

18 października - wtorek godz. 19^{15}

SPEKTAKL REKOMENDOWANY WIDZOM OD 16 ROKU ŻYCIA

Bilety Promocyjne na hasło „SENIOR” – 18 zł!

Magiczny Kraków

Zapisy 4.10.2016 – wtorek (godz.10^{15} – 11^{15}) oraz 6.10.2016 – czwartek (godz.11^{tej} – 12 ^{tej})

Pozostałe spotkania teatralne będą ogłaszane odrębnym komunikatem.

KOMUNIKAT

W dniu **4.10.2016 wtorek w godz. 10^{15} - 11^{15}** będą przyjmowane zapisy na aqua aerobic i basen.

W dniu **6.10.2016 czwartek o godz. 10^{15} – 11^{00}** w Klubie „Zachęta" ul. Kurczaba 25 odbędzie się zebranie wszystkich uczestników programu Centrum Aktywności Seniorów celem wyjaśnienia zasad obowiązujących beneficjentów – uczestników projektu, podsumowania dotychczasowej współpracy i ustalenia programu na przyszłość. Zapraszam serdecznie wszystkich zainteresowanych.

Bardzo proszę korzystać ze strony internetowej www.dlaseniora.krakow.pl gdzie znajdą Państwo wszystkie informacje dotyczące zorganizowanych zajęć we wszystkich CAS-ach w Krakowie.

Informacja o działalności Centrum Aktywności Seniora jest wywieszana na początku miesiąca na tablicy ogłoszeń na terenie Spółdzielni Mieszkaniowej i Klubu „Zachęta" oraz na stronie internetowej **http://parafianprokocim.parafia.info.pl/**

Wszelkie informacje dotyczące udziału w projekcie można uzyskać kierując pytania na e-maila do Koordynatora Projektu Małgorzaty Bielczyk mara57@gazeta.pl lub telefonicznie codziennie (za wyjątkiem dni wolnych od pracy) w godz. od 10^{00} – 11^{00} tel.500 77 22 86

Z poważaniem

Koordynator Projektu

Małgorzata Bielczyk