



Czerwiec w CAS przy parafii Miłosierdzia Bożego

2016-06-02

**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](#)

Zajęcia czerwiec 2016

Poniedziałek

KLUB „ PODRÓŻE MAŁE I DUŻE „

6.06.2016 - wycieczka *Synagogi i kirkuty* godz.10 - spotkanie przed Synagogą Starą

13.06.2016 - wycieczka *Chrześcijański Kazimierz* godz.10 - spotkanie przed Synagogą Starą

20.06.2016 - wycieczka *Bulwary Wiślane* godz.10 - spotkanie przed Apteką Pod Orłem na placu Zgody

27.06.2016 - wycieczka *Droga Królewska* godz.10. - spotkanie pod Barbakanem

KLUB „SPORT DLA SENIORA”

Zajęcia na basenie: **Aqua - Aerobic** w godzinach przed południowych dla osób posiadających wejściówki.

KLUB „UCZ SIĘ RAZEM Z NAMI”

KURS KOMPUTEROWY - 14³⁰ - 16⁰⁰ w Szkole Podstawowej nr 41 ul. Jerzmanowskiego 6, sala 33 - w stopniu podstawowym dla osób, które są na liście. Lista jest wywieszona w Klubie” Zachęta”.

LISTA ZAMKNIĘTA ! - następne zapisy we wrześniu.

Wtorek

KLUB „SPORT DLA SENIORA”

9¹⁵ - 10⁰⁰ I grupa - gimnastyka

10⁰⁰ - 10⁴⁵ II grupa - gimnastyka



10⁴⁵ - 11³⁰ III grupa - gimnastyka

11³⁰ - 12¹⁵ IV grupa - gimnastyka relaksacyjna **Tai Chi**

Zapisy na zajęcia w dniu spotkań u prowadzącego zajęcia .Uczestników prosimy o przestrzeganie godzin zajęć zgodnie z podziałem na grupy. Przed zajęciami i po zakończeniu zajęć uczestnicy są zobowiązani do przekazania używanego w danym dniu sprzętu gimnastycznego do miejsca wskazanego przez prowadzącego zajęcia. Dziękuję

Zajęcia na basenie: **Aqua - Aerobic** w godzinach przed południowych dla osób, które posiadają wejściówki.

Środa

KLUB „SPORT DLA SENIORA”

9⁰⁰ - 10³⁰ - Nordic Walking

Zapisy na zajęciach w dniu spotkań u prowadzącego. Informacje o miejscu spotkań są przekazywane przez prowadzącego zajęcia bezpośrednio uczestnikom . Proszę zadbać o kontakt telefoniczny z prowadzącym zajęcia.

Zajęcia na basenie: **Aqua - Aerobic** w godzinach przed południowych dla osób, które posiadają wejściówki.

Czwartek

KLUB „UCZ SIĘ RAZEM Z NAMI”

9³⁰ - 10³⁰ - Kurs fotografii

Zapisy w dniu spotkań u prowadzącego zajęcia.

9¹⁵ - 10¹⁵ I grupa - język angielski

10¹⁵ - 11¹⁵ II grupa - język angielski

11¹⁵ - 12¹⁵ III grupa - język angielski

Zapisy w dniu spotkań u prowadzącego zajęcia.

KLUB „SPORT DLA SENIORA”

Zajęcia na basenie: **Aqua - Aerobic** w godzinach przed południowych dla osób, które posiadających wejściówki.

Piątek



**Magiczny
Kraków**

KLUB „UCZ SIĘ RAZEM Z NAMI”

10⁰⁰ - 11⁰⁰ język niemiecki

Zapisy w dniu zajęć u prowadzącego.

KLUB „RELAKS”

11⁰⁰ - 12³⁰ - Zajęcia ruchowe przy muzyce

Zapisy u prowadzącego zajęcia w dniu spotkań.

KLUB „SPORT DLA SENIORA”

Zajęcia na basenie: **Aqua - Aerobic** dla osób posiadających wejściówki.

Z A P R O S Z E N I E

Zapraszam do udziału w **I Zjeździe Wszystkich Centrów Aktywności Seniora** działających w Krakowie, **który odbędzie się pod patronatem Urzędu Miasta Krakowa w dniu 15 czerwca (środa) 2016 r w Nadwiślańskim Parku Etnograficznym w Wygiełzowie w godzinach 11:00 - 17:00.**

W programie m.in. program artystyczny ,spotkanie z Krakowską Radą Seniorów, prezentacja dorobku uczestników CAS, zwiedzanie skansenu z przewodnikiem „Śladem dawnych rzemiosł”, udział w warsztatach zielnych, florystycznych, plastycznych, nordic walking do zamku Lipowiec, pokaz i ćwiczenia terenowe z trenerem, prezentacja plecionkarstwa z wikliny, poczęstunek ziemniakami po cabańsku.

Dojazd we własnym zakresie planowany prywatnymi samochodami lub komunikacją. Uczestnik Zjazdu pokrywa wyłącznie koszty przejazdu Kraków - Wygiełzów ok.10 zł

(w obie strony), resztę kosztów ponosi Urząd Miasta Krakowa.

Zapisy: Osoby zainteresowane proszone są o zapisy na liście wywieszanej na tablicy ogłoszeń CAS w Klubie „Zachęta”.

Wszelkie informacje w tej sprawie będą wywieszane na tablicy ogłoszeń i na naszej stronie **parafianprokocim.parafia.info.pl**

Ilość miejsc ograniczona (20 osób).



**Magiczny
Kraków**

Z A P R O S Z E N I E

19.06.2016 - niedziela godz.17³⁰ - zapraszam do teatru J.Słowackiego - scena w Kawiarni MIMIKA na „Bóg, Ja i Pieniądze” - występuje Hanna Bieluszko, bilety w cenie 20 zł, w tym lampka wina (stoliki 4 osobowe) będą wydawane w czwartek 16. 06.2016 w godz. 11⁰⁰ - 12⁰⁰ w Klubie Zachęta.

Również w czwartek 16. 06.2016 w godz. 11⁰⁰ - 12⁰⁰ w Klubie Zachęta będą przyjmowane zapisy na zajęcia aqua - aerobic, które będą odbywały się w miesiącu lipcu.

Ilość miejsc ograniczona.

W otrzymaniu wejściówek pierwszeństwo mają osoby, które są członkami Centrum, mają opłaconą składkę członkowską i aktywnie uczestniczą w życiu CAS.

Informacja w sprawach działalności Centrum jest wywieszana na dwóch tablicach ogłoszeń na terenie Spółdzielni Mieszkaniowej i Klubu „Zachęta” oraz wszelkie informacje można uzyskać kierując pytania na **e - mail** do Koordynatora Projektu Pani **Małgorzaty Bielczyk** mara57@gazeta.pl, jak również korzystając ze strony internetowej <https://parafianprokocim.parafia.info.pl> .

Osoby, które dotychczas nie zostały zapisane , a chcą wziąć udział w projekcie proszone są o kontakt telefoniczny z Koordynatorem Projektu Panią Małgorzatą Bielczyk. **5 00 77 22 86**

Z A P R A S Z A M Y

Koordynator Projektu

Małgorzata Bielczyk