



## **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 - 14<sup>30</sup> - 16<sup>00</sup> 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”**

**9<sup>15</sup> - 10<sup>00</sup>** I grupa - gimnastyka

**10<sup>00</sup> - 10<sup>45</sup>** II grupa - gimnastyka



**10<sup>45</sup> - 11<sup>30</sup>**      III grupa - gimnastyka

**11<sup>30</sup> - 12<sup>15</sup>**      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”**

**9<sup>00</sup> - 10<sup>30</sup>** - 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”**

**9<sup>30</sup> - 10<sup>30</sup>** - Kurs fotografii

*Zapisy w dniu spotkań u prowadzącego zajęcia.*

**9<sup>15</sup> - 10<sup>15</sup>**      I grupa - język angielski

**10<sup>15</sup> - 11<sup>15</sup>**      II grupa - język angielski

**11<sup>15</sup> - 12<sup>15</sup>**      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”**

**10<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup>** język niemiecki

*Zapisy w dniu zajęć u prowadzącego.*

**KLUB „RELAKS”**

**11<sup>00</sup> - 12<sup>30</sup>** - 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.17<sup>30</sup> - 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. 11<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> w Klubie Zachęta.**

**Również w czwartek 16. 06.2016 w godz. 11<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> 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](mailto: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**