



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. **8³⁰ - 10⁰⁰ - 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. **14³⁰ - 16³⁰ - 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. 9¹⁵ - 10⁰⁰ - gimnastyka**
2. **godz. 10⁰⁰ - 11⁴⁵ - 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. 11⁰⁰ - 12⁰⁰ - język angielski - grupa zaawansowana

godz. 12⁰⁰ - 13⁰⁰ - język angielski - grupa podstawowa

KLUB „Podróże Małe i Duże”



5.10.2016 - środa Bazylika Mariacka, dzieje Rynku Krakowskiego.
Zbiórka o godz. 11³⁰ przed głównym wejściem do Bazyliki.

**12.10.2016 - zwiedzamy kościoły Dominikanów i Franciszkanów, środa o godz.11⁰⁰
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.12³⁰ zbiórka przed
kościółem Dominikanów i zwiedzamy kościoły.

19.10.2016 - środa Spacer do Lasu Wolskiego - Kopiec Piłsudskiego, zbiórka pod
Klubem „Zachęta” o godz.10⁰⁰ 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.10⁰⁰ przed
Katedrą.

Zajęcia plastyczne

**12¹⁵ - 13⁴⁵ - 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**

13⁴⁰ - 15⁴⁰ - 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.8³⁰ - 10⁰⁰ - „Nordic Walking”** - zbiórka pod Klubem „Zachęta” .
2. **Aqua Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie
3. **Zajęcia na basenie** - wejściówki wg listy na basenie

KULINARIA

10¹⁵ - 11⁰⁰ - wymiana doświadczeń, przepisy, degustacja, zasady zdrowego żywienia



KLUB „PODRÓŻE MAŁE I DUŻE”

11⁰⁰- 11⁴⁵ - wyjazdy pobytowe, wycieczki – informacja i zapisy (p. Helenka tel. 606 713 448)

SPOTKANIA KLUBOWE

11⁴⁵- 14⁰⁰ - (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.10⁰⁰ 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.19¹⁵

15 października - sobota godz.19¹⁵

16 października - niedziela godz. 19¹⁵

18 października - wtorek godz. 19¹⁵

SPEKTAKL REKOMENDOWANY WIDZOM OD 16 ROKU ŻYCIA

Bilety Promocyjne na hasło „SENIOR” – 18 zł!

Zapisy 4.10.2016 – wtorek (godz.10¹⁵ – 11¹⁵) oraz 6.10.2016 – czwartek (godz.11^{tej} – 12^{tej})



**Magiczny
Kraków**

Pozostałe spotkania teatralne będą ogłaszane odrębnym komunikatem.

KOMUNIKAT

W dniu **4.10.2016 wtorek w godz. 10¹⁵ - 11¹⁵** będą przyjmowane zapisy na aqua aerobic i basen.

W dniu **6.10.2016 czwartek o godz. 10¹⁵ - 11⁰⁰** 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 10⁰⁰ - 11⁰⁰ tel.500 77 22 86

Z poważaniem

Koordynator Projektu

Małgorzata Bielczyk