



## **Listopad w CAS przy parafii Miłosierdzia Bożego**

2016-11-03

**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 LISTOPAD 2016**

#### ***Poniedziałek***

#### **KLUB „Sport dla Seniora”**

1. **9<sup>00</sup> - 10<sup>30</sup> - 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<sup>30</sup> - 16<sup>30</sup> - 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<sup>15</sup> - 10<sup>00</sup> - gimnastyka**
2. **godz.10<sup>00</sup> - 10<sup>45</sup>- gimnastyka** - zapisy u prowadzącego zajęcia -**P. Ania**  
tel.**722 102 173**
3. **Aqua Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie
4. **Basen** - wejściówki wg listy na basenie

#### **KLUB „Ucz się razem z nami”**

1. **godz.11<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> - język angielski** - grupa zaawansowana
2. **godz.12<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> - język angielski** - grupa podstawowa



## **Środa**

### **Nowe Zajęcia!**

#### **TANIEC TERAPEUTYCZNY**

**9<sup>00</sup> - 10<sup>30</sup>** - wspólny taniec przy muzyce, z elementami śpiewu i muzykowania, relaksuje, ćwiczy refleks, pamięć i koordynację, a także pozwala nawiązywać kontakty między ludzkie. Zajęcia poprowadzi p. Agnieszka

#### **KLUB „ Podróże Małe i Duże”**

**9.11.2016 - środa Katedra - dzieje wzgórza Wawelskiego.**

Zbiórka o godz. **12<sup>00</sup>** przed głównym wejściem do Bazyliki.

**23.11.2016 - środa Kościół Dominikanów i Franciszkanów.**

Zbiórka o godz. **12<sup>30</sup>** przed kościołem oo. Dominikanów.

**30.11.2016 - środa Park Jordana i Krakowskie Błonia.**

Zbiórka pod Muzeum Narodowym przy ul.3-maja o godz. **12<sup>00</sup>** 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.

#### **ZAJĘCIA Plastyczne**

Zgodnie z zapowiedzią zajęcia plastyczne z elementami malarstwa rozpoczną się w listopadzie, szczegóły zostaną podane odrębnym komunikatem.

#### **KLUB „Sport dla Seniora”**

1. **Aqua - Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie
2. **Basen** - wejściówki wg listy na basenie
3. **13<sup>40</sup> - 15<sup>40</sup> - 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.9<sup>00</sup> - 10<sup>30</sup>** - „**Nordic Walking**” - zbiórka pod Klubem „Zachęta” .
2. **Aqua Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie



3. **Zajęcia na basenie** - wejściówki wg listy na basenie

4. **Nowe Zajęcia!**

### **METAMORFOZY**

**12<sup>15</sup> - 13<sup>45</sup>** - zajęcia nauki makijażu i stylu oraz dress codu. Proszę o przyniesienie na zajęcia swoje kosmetyki.

### **KULINARIA**

**10<sup>45</sup> - 11<sup>30</sup>** - wymiana doświadczeń, przepisy, degustacja, zasady zdrowego żywienia

### **KLUB „Podróże małe i duże”**

**11<sup>30</sup> - 12<sup>15</sup>** - wyjazdy pobytowe, wycieczki – informacja i zapisy (p. Helenka tel. 606 713 448)

### **SPOTKANIA KLUBOWE**

1. **12<sup>15</sup> - 14<sup>00</sup>** - (kawa, herbata, gry planszowe, goście) spotkania te mogą odbywać się w każdy inny dzień po zawiadomieniu Koordynatora w miarę wolnych pomieszczeń.
2. **10<sup>30</sup> - 12<sup>15</sup>** W każdy pierwszy i ostatni czwartek miesiąca **SPOTKANIE KLUBOWE z Koordynatorem** – poza spotkaniem towarzyskim informacje i zapisy na zajęcia. W listopadzie będzie to **3.11.2016** oraz **24.11.2016**. godzina **10<sup>30</sup>** Zapraszam
3. Zajęcia KULINARIA oraz PODRÓŻE MAŁE I DUŻE – wycieczki pobytowe odbywają się w tym samym czasie co spotkanie z Koordynatorem.

### ***Piątek***

### **KLUB „Sport dla Seniora ”**

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

### **SPOTKANIA TEATRALNE**

**20 listopada - niedziela godz. 19<sup>30</sup>** (zakończenie 20<sup>50</sup>) OGRÓD SZTUKI  
- ul. Rajska, adaptacja filmu Romana Polańskiego Rzeźnia - sztuka „**BÓG MORDU**” – komedia

**Ceny biletów ulgowych 25 zł.**

Bardzo proszę korzystać ze strony internetowej [www.dlaseniora.krakow.pl](http://www.dlaseniora.krakow.pl) gdzie znajdą Państwo wszystkie informacje dotyczące zorganizowanych zajęć we wszystkich CAS-ach w Krakowie.



**Magiczny  
Kraków**

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](mailto:mara57@gazeta.pl) lub telefonicznie codziennie (za wyjątkiem dni wolnych od pracy) w godz. od 10<sup>00</sup> - 11<sup>00</sup> tel. 500 77 22 86**

**Z poważaniem**

**Koordynator Projektu**

**Małgorzata Bielczyk**