



Grudzień w CAS przy parafii Miłosierdzia Bożego

2016-12-02

**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 GRUDZIEŃ 2016

Poniedziałek

KLUB „Sport dla Seniora”

1. **9⁰⁰ - 10³⁰ - 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** - lista zamknięta max. 10 osób
2. **godz. 10⁰⁰ - 10⁴⁵ - gimnastyka** - lista zamknięta max. 10 osób
3. **godz. 10.45-11.30 - gimnastyka** - zapisy u prowadzącego zajęcia, tel. 722-102-173
4. **godz. 11.30-13.00 - zajęcia plastyczne**
5. **Aqua Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie
4. **Basen (pływalnia, grota solna, sauna)** - wejściówki wg listy na basenie

Środa

TANIEC TERAPEUTYCZNY

9¹⁵ - 10⁴⁵ - 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”

7.12 lub 14.12.2016 - termin ogłoszony odrębnym komunikatem



Podziemia Rynku - ekspozycja „Śladem europejskiej tożsamości Krakowa”. Podziemne muzeum zostało otwarte w 2010 r w trakcie prac archeologicznych odsłonięto pozostałości świeckich budowli, średniowiecznych bruków, Małej Wagi, Wielkiej Wagi, kramów, bogatych.

14.12.2016 - lub zamiennie z Podziemiami Rynku

Bazylika Bożego Ciała - Zbiórka 12.30 przed Bazyliką

Gotycki kościół z fundacji króla Kazimierza Wielkiego .Wnętrza barokowe z XVII, XVIII w.

Kościół św. Katarzyny i Małgorzaty

Kościół gotycki z fundacji króla Kazimierza Wielkiego dla Zakonu Braci Świętego Augustyna - Augustianów; jest głównym ośrodkiem kultu św. Rity - patronki spraw trudnych i beznadziejnych.

28.12.2016 - Skałka - Bazylika św. Michała Archanioła i św. Stanisława biskupa męczennika. - zbiórka godz.1230

Sanktuarium św. Stanisława, od drugiej połowy XV w. opiekują się tym szczególnym miejscem Paulini - Zakon Braci św. Pierwszego Pustelnika; w podziemiach krypta zasłużonych .

Kościół o.o. Bernardynów

Barokowy kościół pw.św.Bernardyna ze Sieny , miejsce wiecznego spoczynku św. Szymona z Lipnicy

KLUB „Sport dla Seniora”

1. **Aqua - Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie
2. **Basen (pływalnia, grota solna, sauna)** - wejściówki wg listy na baseni

Czwartek

KLUB „Sport dla Seniora ”

1. **godz.9⁰⁰ - 10³⁰** - „**Nordic Walking**” - zbiórka pod Klubem „Zachęta” .
2. **Aqua Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie
3. **Zajęcia na basenie** - wejściówki wg listy na basenie

METAMORFOZY

12¹⁵ - 13⁴⁵ - zajęcia nauki makijażu i stylu oraz dress codu. Prośba o przyniesienie na zajęcia swoje kosmetyki.

KULINARIA



10⁴⁵ - 11³⁰ - wymiana doświadczeń, przepisy, degustacja, zasady zdrowego żywienia

KLUB „Podróże małe i duże”

11³⁰- 12¹⁵ - wyjazdy pobytowe, wycieczki – informacja i zapisy (p. Helenka tel. 606 713 448)

SPOTKANIA KLUBOWE

1. **12¹⁵ - 14⁰⁰** (kawa, herbata, gry planszowe, goście) spotkania te mogą odbywać się w każdy inny dzień po zawiadomieniu Koordynatora w miarę wolnych pomieszczeń.
2. **10³⁰- 12¹⁵** W każdy pierwszy i ostatni czwartek miesiąca **SPOTKANIE KLUBOWE z Koordynatorem** – poza spotkaniem towarzyskim informacja i zapisy na zajęcia. W grudniu będzie to **1.12.2016** oraz **29.12.2016.** godzina **10³⁰** Zapraszam
3. Zajęcia KULINARIA oraz PODRÓŻE MAŁE I DUŻE – wycieczki pobytowe odbywają się w tym samym czasie co spotkanie z Koordynatorem.

W dniu 15 grudnia o godz.10.30 zapraszam serdecznie na spotkanie opłatkowe.

Koordynator Małgorzata Bielczyk

Piątek

KLUB „Ucz się razem z nami”

Godz.9.15- 10.15 - język angielski stopień podstawowy

Godz.10.20 - 11.20 – język angielski stopień średni (lista zamknięta)

Godz.11.25 - 12.25 - język angielski stopień średni

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, wtorek - zapraszam do Teatru Słowackiego - Scena Miniatura na sztukę Woody Allena „Zagraj mi jeszcze raz, Sam" (komedia)

Ceny biletów ulgowych 25 zł.

Bardzo proszę korzystać ze strony internetowej 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/>, jak również na [www.facebook.com/Małgorzata Bielczyk](http://www.facebook.com/MałgorzataBielczyk)

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