



*Centrum Aktywności Seniorów  
przy  
Parafii Miłosierdzia Bożego  
Kraków Nowy –Prokocim  
„Klub Zachęta „ ul. Jana Kurczaba 25*

*Motto : „Tyle jesteś wart ile dajesz innym”*

## **Zajęcia czerwiec 2016**

### *Poniedziałek*

#### **KLUB „PODRÓŻE MAŁE I DUŻE „**

**6.06.2016** - wycieczka *Synagoga 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 przedpołudniowych dla osób posiadających wejściówki.

#### **KLUB „UCZ SIE 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 <b>Tai Chi</b>

**Zapisy na zajęcia w dniu spotkań u prowadzącego zajęcia** .Uczestników prosimy o przestrzeżenie 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*

### **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 Wygielzowie 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 – Wygielzów 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 ).

## ZAPROSZENIE

**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**

## **ZAPRASZAMY**

**Koordynator Projektu**

**Małgorzata Bielczyk**