



*Centrum Aktywności Seniorów*

*przy*

*Parafii Miłosierdzia Bożego*

*Kraków Nowy –Prokocim*

*„Klub Zachęta „ ul. Jana Kurczaba 25*

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

## **Zajęcia Październik 2016**

### *Poniedziałek*

#### **KLUB „Sport dla Seniora”**

**1. 8<sup>30</sup> - 10<sup>00</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>45</sup> - 11<sup>00</sup> - 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. 11<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> - język angielski - grupa zaawansowana**

**godz. 12<sup>00</sup> – 13<sup>00</sup> - język angielski - grupa podstawowa**

## *Środa*

### KLUB „Podróże Małe i Duże”

**5.10.2016** – **środa** Bazylika Mariacka, dzieje Rynku Krakowskiego.

Zbiórka o godz. 11<sup>30</sup> przed głównym wejściem do Bazyliki.

**12.10.2016** – **zwiedzamy kościoły Dominikanów i Franciszkanów, środa o godz.11<sup>00</sup> 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.12<sup>30</sup> zbiórka przed kościołem Dominikanów.

**19.10.2016** – **środa Spacer do Lasu Wolskiego – Kopiec Piłsudskiego**, zbiórka pod Klubem „Zachęta” o godz.10<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.

**26.10.2016** – **środa Wzgórze Wawelskie, Katedra Wawelska** zbiórka o godz.10<sup>00</sup> przed Katedrą.

### Zajęcia plastyczne

**12<sup>15</sup> - 13<sup>45</sup>** - 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. Zajęcia na basenie** - wejściówki wg listy na basenie

**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.8<sup>30</sup> - 10<sup>00</sup>** – „Nordic Wallking” – zbiórka pod Klubem „Zachęta” .

**2. Aqua Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie

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

## KULINARIA

**10<sup>15</sup> – 11<sup>00</sup>** - wymiana doświadczeń, przepisy, degustacja, zasady zdrowego żywienia

## KLUB „PODRÓŻE MAŁE I DUŻE”

**11<sup>00</sup> - 11<sup>45</sup>** - wyjazdy pobytowe, wycieczki – informacja i zapisy

## SPOTKANIA KLUBOWE

**11<sup>45</sup> - 14<sup>00</sup>** - (kawa, herbata, gry planszowe, goście) spotkania te mogą odbywać się w każdy inny dzień po zawiadomieniu Koordynatora.

### Piątek

## KLUB „PODRÓŻE MAŁE I DUŻE”

**7.10.2016** - wyjazd do Doliny Będkowskiej, przejazd komunikacją zbiorową, koszt przejazdu ok. 10 zł. Zbiórka o godz. 10<sup>00</sup> po Klubem „Zachęta” ul. Kurczaba 25, przewidywany powrót około godz. 17<sup>tej</sup>. Można zabrać kije.

**14.10.2016** – wycieczka do Tyńca, zwiedzanie kościoła + spacer. Zbiórka o godz. 10<sup>tej</sup> 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

WYJŚCIA DO TEATRÓW wg zapisów ogłoszonych odrębnym komunikatem.

---

## KOMUNIKAT

W dniu **4.10.2016 wtorek w godz. 10<sup>15</sup> - 11<sup>15</sup>** będą przyjmowane zapisy na aqua aerobic i basen.

W dniu **6.10.2016 czwartek o godz. 10<sup>15</sup> – 11<sup>00</sup>** 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](http://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](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**