



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. 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 - 10⁴⁵ - 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 „

godz.11⁰⁰ - 12⁰⁰ - język angielski - grupa zaawansowana

godz.12⁰⁰ – 13⁰⁰ - język angielski - grupa podstawowa

Środa

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 kościołem **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 Wallking” – 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})

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 oraz do teatru.

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**

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