



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

Motto : „Tyle jesteś wart ile dajesz innym”

Zajęcia Listopad 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**
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”

1. **godz.11⁰⁰ - 12⁰⁰ - język angielski** - grupa zaawansowana
2. **godz.12⁰⁰ – 13⁰⁰ - język angielski** - grupa podstawowa

Środa

Nowe Zajęcia!

TANIEC TERAPEUTYCZNY

9⁰⁰ – 10³⁰ - 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. 12⁰⁰ przed głównym wejściem do Bazyliki.

23.11.2016 – środa Kościół Dominikanów i Franciszkanów.

Zbiórka o godz.12³⁰ przed kościołem oo. Dominikanów.

30.11.2016 – środa Park Jordana i Krakowskie Błonia.

Zbiórka pod Muzeum Narodowym przy ul.3-maja o godz.12⁰⁰ 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. **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.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
4. **Nowe Zajęcia!**

METAMORFOZY

12¹⁵ - 13⁴⁵ - zajęcia nauki makijażu i stylu oraz dress codu. Proszę 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 informacje i zapisy na zajęcia. W listopadzie będzie to **3.11.2016** oraz **24.11.2016.** godzina **10³⁰** 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.19³⁰ (zakończenie 20⁵⁰) 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 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