*****Centrum Aktywności Seniorów***

***przy***

***Parafii Miłosierdzia Bożego***

***Kraków Nowy –Prokocim***

***„Klub Zachęta „ ul. Jana Kurczaba 25***

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

**Zajęcia Grudzień 2016**

***Poniedziałek***

**KLUB „ Sport dla Seniora „**

1. **9 – 1030** - **Nordic Walking**

*S*potkania przy parkingu - róg ul. Republiki Korczakowskiej.

Zapisy u prowadzącego zajęcia p. Agatka tel.**739 252 515**

1. **Aqua Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie.
2. **1430 – 1630** - **Kurs komputerowy** - kontynuacja – Szkoła Podstawowa 41 ul. Jerzmanowskiego. Zapisy u prowadzącego zajęcia – ilość miejsc ograniczona.
3. **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. 1045 - 1130 gimnastyka - zapisy u prowadzącego zajęcia**

**tel.722 102 173**

**4 . godz. 1130 - 1300 zajęcia plastyczne**

**5. Aqua Aerobic** - wejściówki wg listy na basen

**6. Basen - pływalnia, grota solna , sauna -**  wejściówki wg listy

**na basenie**

***Środa***

**TANIEC TERAPEUTYCZNY**

**godz. 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 1230 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, sauna, grota solna** - wejściówki wg listy na basenie

***Czwartek***

**KLUB „Sport dla Seniora ”**

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

**KULINARIA**

**godz.1045 – 1130** - wymiana doświadczeń, przepisy, degustacja, zasady zdrowego żywienia

**KLUB „Podróże małe i duże ”**

**godz.1130- 1215**- wyjazdy pobytowe, wycieczki – informacja i zapisy

( p. Helenka tel.606 713 448)

**Metamorfozy**

**godz.1215 - 1345** - zajęcia nauki makijażu i stylu oraz dress codu. Prośba o przyniesienie na zajęcia swoich kosmetyków.

**SPOTKANIA KLUBOWE**

**godz.1215 - 1400** - ( kawa, herbata, gry planszowe, goście) spotkania te mogą odbywać się w każdy inny dzień po zawiadomieniu Koordynatora w miarę wolnych pomieszczeń.

**godz.1030 –  1215** W każdy pierwszy i ostatni czwartek miesiąca **SPOTKANIE**  **KLUBOWE** **z Koordynatorem** – poza spotkaniem towarzyskim informacje oraz zapisy na zajęcia. W grudniu będzie to**.1.12.2016** oraz **29.12.2016.** godzina **1030** Zapraszam

Zajęcia KULINARIA oraz PODRÓŻE MAŁE I DUŻE – wycieczki oraz wyjazdy pobytowe odbywają się w tym samym czasie co spotkanie z Koordynatorem.

**W dniu 15 grudnia o godz.1030  zapraszam serdecznie na spotkanie opłatkowe.**

**Koordynator Małgorzata Bielczyk**

***Piątek***

Klub „Ucz się razem z nami”

1. **Godz.915** **– 1015** - język angielski stopień podstawowy
2. **Godz.1020 -  1120 –** język angielski stopień średni (lista zamknięta)
3. **Godz.1125 – 1225** - 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**

**27.12.2016 - 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](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 , jak również na [www.facebook/Małgorzata](http://www.facebook/Małgorzata) Bielczyk

## 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***