



*Centrum Aktywności Seniorów*

*przy*

*Parafii Miłosierdzia Bożego*

*Kraków Nowy –Prokocim*

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

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

## **Zajęcia luty 2017**

### ***Poniedziałek***

#### **KLUB „ Sport dla Seniora „**

##### **1. 9<sup>00</sup> - 10<sup>30</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. Basen - pływania, grota solna, sauna - wejściówki wg listy na basenie**

### ***Wtorek***

#### **Klub „SPORT DLA SENIORA”**

##### **1. godz.9<sup>15</sup>- 10<sup>00</sup> - gimnastyka - lista zamknięta max 10 osób**

##### **2. godz.10<sup>00</sup> - 10<sup>45</sup>- gimnastyka – lista zamknięta max 10 osób**

##### **3. godz. 10<sup>45</sup> - 11<sup>30</sup> gimnastyka - zapisy u prowadzącego zajęcia**

**tel.722 102 173**

##### **4. Aqua Aerobic - wejściówki wg listy na basen**

##### **5. Basen - pływania, grota solna , sauna - wejściówki wg listy na**

basenie

## *Środa*

### **TANIEC TERAPEUTYCZNY**

**godz. 9<sup>15</sup> – 10<sup>45</sup>** - 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”**

**1.02.2017 - Muzeum Historyczne – Pałac Krzysztofory Rynek Główny35**

##### **Wystawa Szopek**

Zbiórka o godz. 12<sup>15</sup> przed Muzeum, bilety 6 zł

**15.02.2017 - muzeum Sukiennice Galeria Malarstwa XIX w. Bilety 9 zł,**

Zapisy do **9.02.2017** u p. Bożeny tel.698 805 592

**22.02.017 –muzeum Uniwersytetu Jagiellońskiego - zabytkowe wnętrza i**

pamiętki po słynnych studentach i profesorach UJ.

Bilety po 6 zł. Zapisy **do16.02,2017** u p. Bożeny

#### **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.9<sup>00</sup> – 10<sup>30</sup>** – „Nordic Walking” – zbiórka pod Klubem „Zachęta” .

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

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

#### **KULINARIA**

**godz.10<sup>45</sup> – 11<sup>30</sup>** - wymiana doświadczeń, przepisy, degustacja, zasady zdrowego żywienia

### **KLUB „Podróże małe i duże”**

**godz.11<sup>30</sup>- 12<sup>15</sup>** - wyjazdy pobytowe, wycieczki – informacja i zapisy.

**W dniu 2 lutego będą przyjmowane zapisy i zaliczka w wysokości 300 zł na wyjazd majowy i wrześniowy do Świnoujścia**

( p. Helenka tel.606 713 448)

### **Metamorfozy**

**godz.10<sup>30</sup> - 13<sup>30</sup>** - zajęcia nauki makijażu i stylu, wspólne zakupy.

Prośba o przyniesienie na zajęcia swoich kosmetyków.

### **SPOTKANIA KLUBOWE**

**godz.9<sup>15</sup> - 14<sup>00</sup>** - ( kawa, herbata, gry planszowe, goście) spotkania te mogą odbywać się w każdy inny dzień w miarę wolnych pomieszczeń po zawiadomieniu Koordynatora.

**godz.10<sup>30</sup>- 12<sup>15</sup>** W każdy pierwszy i ostatni czwartek miesiąca **SPOTKANIE KLUBOWE** – poza spotkaniem towarzyskim informacje oraz zapisy na zajęcia. W styczniu będzie to **23.02.2017**

Zajęcia **KULINARIA** oraz **PODRÓŻE MAŁE I DUŻE** – wycieczki oraz wyjazdy pobytowe odbywają się w tym samym czasie co spotkanie klubowe

### **Piątek**

**Klub „Ucz się razem z nami”**

- 1. Godz.9<sup>15</sup> – 10<sup>15</sup>** - język angielski stopień podstawowy
- 2. Godz.10<sup>20</sup> - 11<sup>20</sup>** – język angielski stopień średni (lista zamknięta)

### 3. Godz.11<sup>25</sup> – 12<sup>25</sup> - 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

**29 stycznia 2017 – niedziela zapraszam do Teatru Słowackiego - na sztukę Woody Allena „ Zagraj mi jeszcze raz, Sam „ – komedia - Ceny biletów ulgowych 25 zł. Bilety zostaną rozdane 26 stycznia 2017 - czwartek po zebraniu klubowym . Propozycje na luty zostaną przedstawione na spotkaniu klubowym 5 stycznia 2017.**

Bardzo proszę korzystać ze strony internetowej [www.dlaseniora.krakow.pl](http://www.dlaseniora.krakow.pl) gdzie znajdują 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 Bielczyk](https://www.facebook.com/Małgorzata-Bielczyk)

**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*