



Centrum Aktywności Seniorów

przy

Parafii Miłosierdzia Bożego

Kraków Nowy –Prokocim

„Klub Zachęta „, ul. Jana Kurczaba 25

Motto : „Tyle jesteś wart ile dajesz innym”

Zajęcia marzec 2017

Poniedziałek

KLUB „ Sport dla Seniora „

1. 9⁰⁰ - 10³⁰ - Nordic Walking

Spotkania przy Klubie Zachęta .

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

2. Aqua Aerobic - wejściówki wg listy na basenie.

3. Basen - pływalnia, grota solna, sauna - wejściówki wg listy na basenie

Wtorek

Klub „SPORT DLA SENIORA”

1. godz.9¹⁵- 10⁰⁰ - gimnastyka -

2. godz.10⁰⁰ - 10⁴⁵- gimnastyka –

3. godz. 10⁴⁵ - 11³⁰ gimnastyka - zapisy u prowadzącego zajęcia

p. Ania **tel.722 102 173**

4. Aqua Aerobic - wejściówki wg listy na basen

5. 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”

8.03.2017 – godz.12.30 historia Kleparza, zwiedzanie kościoła p. w św. Floriana zbiórka przy Pomniku Grunwaldzkim na Placu Matejki,

22.03.2017 – godz.12.30 – Żydowski Kazimierz - spacer i zwiedzanie Starej Synagogi (bilety 8 zł).Zbiórka przy Starej Synagodze ul. Szeroka 24

29.03.2017 – godz.12.30 - Chrześcijański Kazimierz - spacer i zwiedzanie kościoła p. w św. Katarzyny. Zbiórka przy kościele św. Katarzyny

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. Aqua Aerobic - wejściówki wg listy na basenie

2. Zajęcia na basenie - wejściówki wg listy na basenie

KULINARIA

godz.10⁴⁵ – 11³⁰ - zdrowe odżywianie

KLUB „Podróże małe i duże”

godz.11³⁰- 12¹⁵ - wyjazdy pobytowe, wycieczki – informacja i zapisy na wyjazd do Świnoujścia. (p. Helenka tel.606 713 448)

Metamorfozy

godz.10³⁰ - 13³⁰ - kurs makijażu i stylu, wspólne zakupy. Prośba o przynoszenie na zajęcia swoich kosmetyków.

SPOTKANIA KLUBOWE

godz. 9¹⁵ - 14⁰⁰ - (kawa, herbata, gry planszowe, goście) spotkania te mogą odbywać się w każdy dzień w miarę wolnych pomieszczeń po zawiadomieniu Koordynatora.

godz. 10³⁰- 12¹⁵ W każdy pierwszy i ostatni czwartek miesiąca **SPOTKANIE KLUBOWE** – poza spotkaniem towarzyskim informacje oraz zapisy na zajęcia.

W marcu będzie to będzie to **9 marca 2017** oraz **23 marca 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.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 basen

Bardzo proszę korzystać ze strony internetowej 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.com/Małgorzata Bielczyk](https://www.facebook.com/MałgorzataBielczyk)

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