

CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORÓW RAJSKO

ZAJĘCIA W LIPCU 2017

MIEJSCE: UL. NAD FOSĄ 32

Warsztaty komputerowe oraz zajęcia na Sali gimnastycznej –
Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113, 32-020 Kraków

Warsztaty z zakresu korzystania z nowoczesnych technologii oraz poradnia obywatelska odbywać się będą
w Uzdrowisku Kraków Swoszowice, ul. Kąpielowa 70, 30-001 Kraków

ZAJĘCIA ARTYSTYCZNE I KULTUROWE

Każda **Środa** - Warsztaty plastyczne z elementami rękodzieła (godz. 17-19)
UL. NAD FOSĄ 32

Każda **Środa** - Klub majsterkowicza (godz. 17-20)
UL. NAD FOSĄ 32

Każdy **Wtorek** -- Klub Dyskusyjny - Spotkania ze Sztuką (godz. 16-19)
Start – Warszawska 1/6 (Prelekcja) i wyjście do wybranych muzeów

ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII

Każdy **Poniedziałek** - Warsztaty komputerowe (godz. 16:30-18:00)
Szkoła Podstawowa, UL. TUCHOWSKA 113

Każdy **Czwartek** - Warsztaty z zakresu korzystania z nowoczesnych technologii (godz. 16:00-18:00)
UL. Warszawska 1/6 (Centrum Multimedialne)

ZAJĘCIA SPORTOWE I KRAJOZNAWCZE

Każdy **Piątek** – Zajęcia rekreacyjno - sportowe (aerobik) w sali gimnastycznej (godz. 17:00-19:00)
Szkoła Podstawowa, UL. TUCHOWSKA 113

15 VII (Sobota)- Wycieczka piesza z kijkami Nordic Walking (godz. 10:00 – 14:00) –
START: UL. NAD FOSĄ 32

22 VII (Sobota) –Grill i impreza integracyjna (godz. 16:00 – 20:00)
UL. NAD FOSĄ 32

29 VII (Sobota) Wycieczka rowerowe (godz. 10:00 – 14:00)
START: UL. NAD FOSĄ 32

ZAJĘCIA OBYWATELSKIE

Każdy **Czwartek** - **Poradnia Obywatelska i Samopomocy Społecznej (godz. 8:00 – 10:00)**
UL. KĄPIELOWA 70

WYCIEZKI

Góra Św. Anny – 15 lipca 2017 r. (sobota)

Miejsce docelowe: Góra Świętej Anny – najwyższe wzniesienie grzbietu Chełma na Wyżynie Śląskiej o wysokości 408 m n.p.m. Na szczycie i stokach wzgórza znajduje się wieś o tej samej nazwie. Obecnie na Górze św. Anny znajduje się bazylika i sanktuarium, z figurką św. Anny Samotrzeciej (XV wiek) z jej relikwiami, franciszkański zespół klasztorny z Rajskim Placem (dziedzińcem arkadowym) z lat 1733-1749, na którym stoi 15 stuletnich konfesjonatów, jest także grota wykonana na wzór groty z Lourdes oraz 40 kaplic kalwaryjnych z lat 1700-1709. Na szczycie Góry św. Anny zbudowano w latach 80. XV wieku klasztor i kościół, który od XVIII wieku jest ważnym centrum pielgrzymkowym.

Godzina wyjazdu: 8:00 (parking przy stacji BP przy Rondzie Matecznym w Krakowie)

Przyjazd na miejsce: ok. godz. 10:30

Msza Św. w Kalwarii - 11:00 - 12:00

Zwiedzanie Kalwarii z przewodnikiem - godz. 12 - 15

Obiad: 15 - 16

17:30 - powrót

dojazd do Krakowa: ok 20:00

ZAJĘCIA GASTRONOMICZNE

Każdy wtorek Warsztaty kuchenne z elementami wiedzy o zdrowym żywieniu i higienie (od 17 VII)
(godz. 8:00 – 10:00)

UL. NAD FOSĄ 32

KAWIARENKA SENIORA RAJSKO

CZYNNA OD PONIEDZIAŁU DO PIĄTKU W GODZ 9:00 – 16:00

ZAPRASZAMY!

W razie pytań prosimy o kontakt:

Mieczysława Tomaszewska - 511971797 / Bartosz Kosiński - 664438833