

## Centrum Aktywności Seniora RAJSKO

prowadzone przez Fundację Pomocy Potrzebującym Nasz Dom im. Św. Brata Alberta

Harmonogram zajęć zaplanowany na m-c LISTOPAD 2017 r.

|     | Data         |               | Rodzaj zajęć  | Miejsce zajęć                        |
|-----|--------------|---------------|---|--------------------------------------|
| 1.  | środa        |               |   |                                      |
| 2.  | czwartek     | 18.00-20.00   | ZAJĘCIA OBYWATELSKIE: Poradnia Obywatelska i Samopomocy Społecznej                            | ul. Nad Fosą 33                      |
| 3.  | piątek       | 17.00-19.00   | Zajęcia rekreacyjno - sportowe (aerobik) w sali gimnastycznej                                 | Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113 |
| 4.  | sobota       |               |   |                                      |
| 5.  | niedziela    |               |   |                                      |
| 6.  | poniedziałek | 18.00-20.00   | ZAJĘCIA OBYWATELSKIE: Poradnia Obywatelska i Samopomocy Społecznej                            | ul. Nad Fosą 33                      |
| 7.  | wtorek       | 16.00-18.00   | ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII: Warsztaty komputerowe – grupa Internet | ul. Nad Fosą 33                      |
| 8.  | środa        | 17.00 - 20.00 | Warsztaty plastyczne z elementami rękodzieła  | ul. Nad Fosą 33                      |
| 9.  | czwartek     | 16.00 - 18.00 | Spotkanie ze sztuką - wyjście do kina   | al. Z. Krasińskiego 34               |
| 10. | piątek       | 17.00-19.00   | Zajęcia rekreacyjno - sportowe (aerobik) w sali gimnastycznej                                 | Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113 |
| 11. | sobota       |               |   |                                      |
| 12. | niedziela    |               |   |                                      |
| 13. | poniedziałek | 18.00-20.00   | ZAJĘCIA OBYWATELSKIE: Poradnia Obywatelska i Samopomocy Społecznej                            | ul. Nad Fosą 33                      |
| 14. | wtorek       | 14.00 - 16.00 | Warsztaty plastyczne z elementami rękodzieła  | May Rynek, Kraków                    |
| 15. | środa        | 16.00 - 18.00 | Spotkanie ze sztuką - wyjście do kina   | al. Z. Krasińskiego 34               |
| 16. | czwartek     | 14.30 - 17.00 | Warsztaty kuchenne z elementami wiedzy o zdrowym żywieniu i higienie                          | ul. Nad Fosą 33                      |
| 17. | piątek       | 17.00-19.00   | Zajęcia rekreacyjno - sportowe (aerobik) w sali gimnastycznej                                 | Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113 |
| 18. | sobota       | 14.00 - 16.00 | Warsztaty plastyczne z elementami rękodzieła  | May Rynek, Kraków                    |
| 19. | niedziela    |               |   |                                      |

|     |              |               |  |                                      |
|-----|--------------|---------------|--|--------------------------------------|
| 20. | poniedziałek | 16.00-18.00   | Warsztaty plastyczne z elementami rękodzieła   | Uzdrowisko, Swoszowice               |
| 21. | wtorek       | 16.00 - 18.00 | ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII:<br>Warsztaty komputerowe – grupa Internet | Rajska Szkoła, ul. Tuchowska 113     |
| 22. | środa        | 17.00 - 20.00 | Warsztaty plastyczne z elementami rękodzieła   | ul. Nad Fosą 33                      |
| 23. | czwartek     | 16.00-18.00   | Warsztaty kuchenne z elementami wiedzy o zdrowym żywieniu i higienie                             | ul. Nad Fosą 33                      |
| 24. | piątek       | 17.00-19.00   | Zajęcia rekreacyjno - sportowe (aerobik) w sali gimnastycznej                                    | Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113 |
| 25. | sobota       |               |  |                                      |
| 26. | niedziela    |               |  |                                      |
| 27. | poniedziałek | 16.00 - 18.00 | ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII:<br>Warsztaty komputerowe – grupa Internet | Rajska Szkoła, ul. Tuchowska 113     |
| 28. | wtorek       | 16.00 - 18.00 | ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII:<br>Warsztaty komputerowe – grupa Internet | Rajska Szkoła, ul. Tuchowska 113     |
| 29. | środa        | 17.00 - 20.00 | Warsztaty plastyczne z elementami rękodzieła   | ul. Nad Fosą 33                      |
| 30. | czwartek     | 11.00         | Spotkanie ze sztuką - wyjście do Teatru  | pl. Św. Ducha 1, 31-023 Kraków       |

**KAWIARENKA SENIORA RAJSKO CZYNNA OD PONIEDZIAŁU DO PIĄTKU W GODZ 9:00 – 16:00  
ZAPRASZAMY!**

**W razie pytań prosimy o kontakt: Mieczysława Tomaszewska - 511971797, e-mail: casrajsko@o2.pl**