



## Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzysta Krowodrza”

adres: MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18

telefon: tel. 793 293 999

e-mail: [regina@fundacjaanma.org.pl](mailto:regina@fundacjaanma.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |                          |
|--------------|--------------------------|
| poniedziałek | 9.00-14.00               |
| wtorek       | 10.30-13.30, 16.00-18.00 |
| środa        | 9.00-12.00, 16.30-18.30  |
| czwartek     | 9.00-14.00               |
| piątek       | 10.00-16.00              |

**OBOWIĄZUJE OD 14.06.2018**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – CZERWIEC 2018

| dzień tygodnia | godzina     | rodzaj zajęć   | uwagi |
|----------------|-------------|--|-------|
| poniedziałek   | 11:00-14:00 | KASYNO RETRO (klub gracza – brydż, szachy, gry, gry planszowe) |       |
|                | 12:00-13:00 | ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne)                               |       |
| wtorek         | 11:00-12:00 | ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora)                      |       |
|                | 12:00-13:30 | KRAKÓW NA KIJACH (NordicWalking)                               |       |
| środa          | 10.00-11.00 | ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2)        |       |
|                | 10:30-11:30 | MŁODOŚĆ TO STAN UMYSŁU (trening osobisty, grupa 1+2)           |       |

|          |             |  |                                |
|----------|-------------|--|--------------------------------|
| czwartek | 9:00-10:00  | ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora)  |                                |
|          | 10:00-11:00 | I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca)                           | Dnia 14.06 zajęcia odwołane    |
|          | 11:15-12:15 | I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa Zaawansowana)                           | Dnia 14.06 zajęcia odwołane    |
|          | 12:15-13:45 | MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA<br>MOJA MAŁA OJCZYZNA (edukacja obywatelska, grupa 1+2) |                                |
| piątek   | 10:30-12:00 | MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (kreatywne zajęcia plastyczne)                               |                                |
|          | 11.00-16.00 | OPOWIEŚCI KROWODERSKIE (realizacja filmów dokumentalnych)                          | miejsce ustalone indywidualnie |

### ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 2018

| dzień tygodnia | godzina       | rodzaj zajęć   | uwagi  |
|----------------|---------------|--|--|
| 05.06.2018     | 13.00-15.00   | SPACER, NIE TYLKO HISTORYCZNY - Śladami dr Henryka Jordana (w ramach bloku: MOJE MIASTO, MOJA DZIELNICA, MOJA MAŁA OJCZYZNA) | Zbiórka: Krakowskie Forum Kultury ul. Mikołajska 2 |
| 09.06.2018     | 14:30-17:30   | SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – zabawy międzypokoleniowe w ramach Pikniku Krowoderskiego                                | Park Jordana                                       |
| 10.06.2018     | 16.00 – 19.00 | MUZYKA WŚRÓD DRZEW – koncert zespołu PRASŁOWIANKI i piknik słowiański  | Park Jordana                                       |
| 12.06.2018     | 9:00-18:00    | TAJEMNICE MAŁOPOLSKI – wycieczka do skansenu w Wygieszowie i Zamku Lipowiec  | Zbiórka: MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18         |
| 14.06.2018     | 16.30-19.30   | KLUB PASJONATAKSIĄŻKI (spotkania pasjonatów i hobbystów) –   | Biblioteka Kraków- Filia nr 21, ul. Królewska 59   |
| 16.06.2018     | 13.00-15.00   | SPACER, NIE TYLKO HISTORYCZNY - Śladami dr Henryka Jordana (w ramach bloku: MOJE MIASTO, MOJA DZIELNICA, MOJA MAŁA OJCZYZNA) | Zbiórka: Krakowskie Forum Kultury ul. Mikołajska 2 |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**