



## Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzyste Podgórze”

adres: Fundacja ANMA, ul. Celną 5 (biuro i kawiarenka),

SP nr 26, ul. Krasickiego 34

telefon: tel. 883 593 999

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

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

poniedziałek	9.00-14.00
wtorek	10.00-16.00
środa	10.00-15.00
czwartek	10.00-14.00, 16.30-18.30
piątek	9.00-14.00

**OBOWIĄZUJE OD 27.06.2018**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – CZERWIEC 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	<b>10:00-11:00</b>	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora – grupa 1)	Active Woman ul. Józefińska 11
	<b>11:00-12:00</b>	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora – grupa 2)	Active Woman ul. Józefińska 11
	<b>12:30-14:00</b>	<b>KRAKÓW NA KIJACH</b> (NordicWalking)	Zbiórka: Fundacja ANMA ul. Celną 5
wtorek	<b>10:00-11:00</b>	<b>MŁODOŚĆ TO STAN UMYSŁU</b> (trening osobisty - warsztaty i zajęcia)	Fundacja QUO VADIS Rynek Podgórski 9
	<b>11.00-16.00</b>	<b>OPOWIEŚCI Z PODGÓRZA</b> (realizacja filmów dokumentalnych)	Miejsce realizacji indywidualnie uzgadniane z prowadzącym

środa	10:00-11:30	<b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b> (kreatywne zajęcia plastyczne)	Żywa Pracownia + Fundacja ANMA, ul. Celna 5 <b>Odwołane zajęcia 27.06</b>
	12:00-13:00	<b>ŚWIATŁA RAMPY</b> (zajęcia taneczne)	Akademia JOGI, ul. Węgierska 4/2 <b>Odwołane zajęcia 27.06</b>
czwartek	10:00-11:00	<b>ŚWIATŁA RAMPY</b> (zajęcia teatralne)	Fundacja ANMA ul. Celna 5
	13:00-14:30	<b>MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA</b> <b>MOJA MAŁA OJCZYZNA</b> (edukacja obywatelska)	Fundacja ANMA ul. Celna 5
piątek	10:00-13:00	<b>KASYNO RETRO</b> (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe i plenerowe)	PAL „Stare Podgórze/Zabłocie” ul. Dąbrówki 7/3-4, Park Bednarskiego, Rynek Podgórski
	12:45-13:45	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – nauka praktycznej komunikacji)	Active Woman ul. Józefińska 11 <b>Odwołane zajęcia 15.06</b> <b>Odwołane zajęcia 22.06</b>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – CZERWIEC 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.06.2018	13.00-15.00	<b>SPACER, NIE TYLKO HISTORYCZNY</b> - 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	<b>SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ</b> – zabawy międzypokoleniowe w ramach Pikniku Krowoderskiego	Park Jordana
10.06.2018	16.00 – 19.00	<b>MUZYKA WŚRÓD DRZEW</b> – koncert zespołu PRASŁOWIANKI i piknik słowiański	Park Jordana
12.06.2018	9:00-18:00	<b>TAJEMNICE MAŁOPOLSKI</b> – wycieczka do skansenu w Wygiełzowie i Zamku Lipowiec	Zbiórka: Rynek Podgórski
16.06.2018	13.00-15.00	<b>SPACER, NIE TYLKO HISTORYCZNY</b> - Śladami dr Henryka Jordana (w ramach bloku: MOJE MIASTO, MOJA DZIELNICA, MOJA MAŁA OJCZYZNA)	Zbiórka: Krakowskie Forum Kultury ul. Mikołajska 2
19.06.2018	11:00-13:00	<b>KLUB PASJONATA</b> – Arteteka	Wojewódzka Biblioteka Publiczna w Krakowie, ul. Rajska 1

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**