



## Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzyste Podgórze”

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

telefon: tel. 533 655 999

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

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

|              |             |
|--------------|-------------|
| poniedziałek | 9.00-14.00  |
| wtorek       | 10.00-14.00 |
| środa        | 10.00-14.00 |
| czwartek     | 10.00-16.00 |
| piątek       | 10.00-14.00 |

**OBOWIĄZUJE OD 01.09.2018**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 2018

| dzień tygodnia | godzina     | rodzaj zajęć  | uwagi   |
|----------------|-------------|---|---|
| poniedziałek   | 9:00-10:00  | <b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b><br>(gimnastyka dla seniora – grupa 1) | Active Woman<br>ul. Józefińska 11<br>zajęcia: od 17.09      |
|                | 10:00-11:00 | <b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b><br>(gimnastyka dla seniora – grupa 2) | Active Woman<br>ul. Józefińska 11                           |
|                | 11:00-12:00 | <b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b><br>(gimnastyka dla seniora – grupa 3) | Active Woman<br>ul. Józefińska 11                           |
|                | 12:30-14:00 | <b>KRAKÓW NA KIJACH</b><br>(Nordic walking – grupa 1+2)       | Zbiórka: Fundacja<br>Anma, ul. Celna 5<br>zajęcia: od 17.09 |
| wtorek         | 10:00-11:30 | <b>MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚLU</b><br>(trening osobisty )          | Fundacja Anma<br>ul. Celna 5,<br>zajęcia: od 18.09          |
|                | 12:00-14.00 | <b>ŚWIATŁA RAMPY</b><br>zajęcia teatralne                     | Fundacja Anma<br>ul. Celna 5,<br>zajęcia: od 18.09          |
|                | 11:00-14:00 | <b>MOJE MIASTO<br/>MOJA DZIELNICA<br/>MOJA MAŁA OJCZYZNA</b>  | Fundacja Anma<br>ul. Celna 5                                |

|          |             |   |   |
|----------|-------------|---|---|
| środa    | 10:00-15:00 | <b>OPOWIEŚCI Z PODGÓRZA</b><br>(realizacja filmów dokumentalnych)               | Miejsce realizacji indywidualnie uzgadniane z prowadzącym           |
|          | 10:00-14:00 | <b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b><br>(rękodzieło, zajęcia ilustratorskie)            | Fundacja Anma, Żywa Pracownia<br>ul. Celna 5,<br>zajęcia: od 19.09  |
| czwartek | 11:50-12:50 | <b>I AM YOUR GRANDPA</b><br>(j. angielski – grupa 3 warsztatowa)                | MDK Dom Harcerza<br>ul. Reymonta 18<br>zajęcia: od 27.09            |
|          | 13:50-14:50 | <b>I AM YOUR GRANDPA</b><br>(j. angielski – grupa 1 początkująca)               | Fundacja Anma ul. Celna 5,<br>zajęcia: od 20.09                     |
|          | 14:55-15:55 | <b>I AM YOUR GRANDPA</b><br>(grupa 2 zaawansowana)                              | Fundacja Anma ul. Celna 5,<br>zajęcia: od 20.09                     |
| piątek   | 10:00-14:00 | <b>KASYNO RETRO</b><br>(klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe i plenerowe) | Fundacja Anma ul. Celna 5,<br>Park Bednarskiego,<br>Rynek Podgórski |
|          | 10:00-14:00 | <b>KLUB PASJONATA</b>   | Fundacja Anma<br>inne miejsca                                       |

### ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 2018

| dzień tygodnia | godzina     | rodzaj zajęć   | uwagi  |
|----------------|-------------|--|--|
| 10.09.2018     | 8:00-18:00  | <b>TAJEMNICE MAŁOPOLSKI</b> – wycieczka do Białki Tatrzańskiej   | Zbiórka: Rynek Podgórski                         |
| 11.09.2018     | 13.00-15.00 | <b>SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY</b> – śladami Josepha Conrada w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna” | Zbiórka: KFK, ul. Mikołajska 2                   |
| 12.09.2018     | 10:00-13:00 | <b>WARSZTATY GENEALOGICZNE</b><br>W ramach zajęć „Senior nie zgred, junior nie diabeł”   | Sala Rady Dzielnicy XIII, Rynek Podgórski 1      |
| 16.09.2018     | 16:00-20:00 | <b>MUZYKA WŚRÓD DRZEW</b><br>koncert „od piosenki do musicalu”   | MDK Dom Harcerza<br>ul. Reymonta 18              |
| 21.09.2018     | 9:00-14:30  | <b>SENIOR NA DRODZE. JESTEM ŚWIADOMY – BĘDĘ BEZPIECZNY</b> w ramach zajęć „07 zgłoś się”                                       | Rynek Podgórski 1,<br>sala obrad F. Maryewskiego |
| 22.09.2018     | 13.00-15.00 | <b>SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY</b> – śladami Josepha Conrada w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna” | Zbiórka: KFK, ul. Mikołajska 2                   |
| 24.09.2018     | 9:00-15:00  | <b>KLUB PASJONATA SPORTU</b> – Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+  | Tauron Arena                                     |
| 24.09.2018     | 15:00-20:00 | <b>KASYNO RETRO</b><br>Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ (brydż, szachy)  | Tauron Arena                                     |
| 25.09.2018     | 8:00-15:00  | <b>KLUB PASJONATA SPORTU</b> – Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+  | KS Bronowianka                                   |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.