



Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzysta Krowodrza”

adres: MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18

telefon: tel. 793 293 999

e-mail: regina@fundacjaanma.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-14.00
wtorek	9.00 – 14.00
środa	9.00 – 14.00
czwartek	9.00-14.00
piątek	9.00 – 14.00

OBOWIĄZUJE OD 07.09.2018

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – WRZESIEŃ 2018

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-14:00	KASYNO RETRO (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe)	
	12:00-13:00	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne)	
wtorek	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora)	
	12:00-14:00	KRAKÓW NA KIJACH (NordicWalking)	
	10.00-14.00	CYFROWA ZERÓWKA (indywidualne konsultacje obsługi urządzeń cyfrowych)	
środa	10:30-12.00	MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚŁU (trening osobisty, grupa 1+2)	
	12.00-13.00	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2)	

czwartek	8.30-9.30	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca1)	Zajęcia od 20.09.18
	09:30-10:30	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca2)	Zajęcia od 20.09.18
	10.40-11.40	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa Zaawansowana)	Zajęcia od 20.09.18
	11.50 – 12.50	I AM YOUR GRANDPA (grupa III warsztatowa)	Zajęcia od 27.09.18
	10.00-14.00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA (edukacja obywatelska, grupa 1+2)	
	13.00-14.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora)	
piątek	10:30-12:30	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (kreatywne zajęcia plastyczne)	Klub Paleta, ul. Wrocławska 91 Zajęcia od 21.09.2018
	11.00-16.00	OPOWIEŚCI KROWODERSKIE (realizacja filmów dokumentalnych)	miejsce ustalane indywidualnie

ZAJĘCIA DODATKOWE – WRZESIEŃ 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.09.2018 poniedziałek	08.00:00- 18:00	TAJEMNICE MAŁOPOLSKI – wycieczka do Bukowiny Tatrzańskiej	Zapisy do 07.09.2018 Zbiórka: MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18
13.09.2018 czwartek	16.30-19.30	KLUB PASJONATA KSIĄŻKI (spotkania pasjonatów i hobbystów)	Biblioteka Kraków - Filia nr 21, ul. Królewska 59
16.09.2018 niedziela	16.00 – 19.00	MUZYKA WŚRÓD DRZEW – koncert „Od piosenki do musicalu” – absolwenci Krakowskiej Szkoły Wokalno-Aktorskiej	Młodzieżowy Dom Kultury Dom Harcerza
18.09.2018 wtorek	14.00-16.00	KLUB PASJONATA HISTORII Zwiedzanie wystawy oddziału muzeum Historycznego Miasta Krakowa	Muzeum „Ulica Pomorska”, ul. Pomorska 2
20.09.2018 czwartek	14.00 – 16.00	KLUB PASJONATA PODRÓŻY Slajdowisko i opowieści o podróżach	Dom Harcerza
21.09.2018	09.00 –	BLOK 007 Zgłoś się - spotkanie „Senior	Sala Obrad im. F.

piątek	15.00	na drodze. Jestem świadomy – będę bezpieczny”, organizator: Ministerstwo Infrastruktury, Krajowa Rada Bezpieczeństwa Ruchu Drogowego	Maryewskiego w Rynku Podgórskim 1.
22.09.2018 sobota	13.00-15.00	Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna – spacer historyczny śladami Josepha Conrada	Zbiórka – KFK, ul. Mikołajska 2
22.09.2018 sobota	14.00-20.00	Senior nie zgred, junior nie diabeł - Krowoderski piknik sąsiedzki	Młynówka Królewska
24.09.2018	9.00 – 15.00	Klub Pasjonata Sportu - IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów	Tauron Arena ul. Lema 7
24.09.2018	15.00 – 20.00	Kasyno Retro – rozgrywki brydżowe i szachowe - IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów	Tauron Arena ul. Lema 7
25.09.2018	8.00 – 16.00	Klub Pasjonata Sportu IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów	K.S. Bronowianka ul. Zarzeczce 124A
26.09.2018	13.00 – 14.00	Bajki babci i dziadka. W ramach akcji Cała Polska czyta dzieciom – spotkanie w przedszkolu	Dom Harcerza
29.09.2018 sobota	11.00 – 14.00	Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna Spacer krowoderski z przewodnikiem i spotkanie członkowskie CAS	Zbiórka: Ul. Kazimierza Wielkiego 112

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.