



## 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	9.00 – 14.00
środa	9.00 – 14.00
czwartek	9.00-14.00
piątek	9.00 – 14.00

**OBOWIAZUJE OD 01.10.2018**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – PAŹDZIERNIK 2018

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-14:00	<b>KASYNO RETRO</b> (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe)	
	12:00-13:00	<b>ŚWIATŁA RAMPY</b> (zajęcia taneczne)	
wtorek	11:00-12:00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora)	
	12:00-14:00	<b>KRAKÓW NA KIJACH</b> (Nordic Walking)	
	10.00-14.00	<b>CYFROWA ZERÓWKA</b> (indywidualne konsultacje obsługi urzędzeń cyfrowych)	Dom Harcerza. Obowiązują zapisy na indywidualne spotkania

Środa	10:30-12:00	<b>MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚLU</b> (trening osobisty, grupa 1+2)	
	12.00-13.00	<b>ŚWIATŁA RAMPY</b> (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2)	
	16.30-17.30	<b>CYFROWA ZERÓWKA – grupa początkująca</b>	Szkoła Podstawowa nr 5, al.Kijowska 8 UWAGA 31.10.18 zajęcia odwołane
	17.30-18.30	<b>CYFROWA ZERÓWKA – grupa zaawansowana</b>	Szkoła Podstawowa nr 5, al.Kijowska 8 UWAGA 31.10.18 zajęcia odwołane
czwartek	8.30-9.30	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa początkująca1)	Zajęcia od 20.09.18
	09:30-10:30	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa początkująca2)	Zajęcia od 20.09.18
	10.40-11.40	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa Zaawansowana)	Zajęcia od 20.09.18
	11.50 – 12.50	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (grupa III warsztatowa)	Zajęcia od 27.09.18
	10.00-14.00	<b>MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA</b> (edukacja obywatelska, grupa 1+2)	
	13.00-14.00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora)	
piątek	10:30-12:30	<b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b> (kreatywne zajęcia plastyczne)	Klub Paleta, ul. Wrocławska 91 Zajęcia od 21.09.2018

### ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.10.2018	10:00-17:00	<b>TARGI SENIORA</b> w ramach zajęć „ <b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> ”	Międzynarodowe Centrum Targowo-Kongresowe <b>EXPO</b> ul. Galicyjska 9 Kraków
06.10.2018	10:00-17:00	<b>TARGI SENIORA</b> w ramach zajęć „ <b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> ”	Międzynarodowe Centrum Targowo-Kongresowe <b>EXPO</b> ul. Galicyjska 9 Kraków
08.10.2018	11.00 – 15.00	„ <b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> ” Gala „ <b>Miejsca Przyjazne Seniorom</b> ” koncert w wykonaniu artystów operowych - zwiedzanie budynku opery.	Opera Krakowska. Bezpłatne bilety można odbierać u koordynatora

10.10.2018	12:00-14:00	<b>SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEL</b> – spotkania międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5
11.10.2018	13.00-15.00	<b>SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY</b> – śladami Jana Kantego Fedorowicza w ramach zajęć „ <b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> ”	Zbiórka: KFK, ul. Mikołajska 2
15.10.2018	Szczegóły wkrótce	<b>"ŻYCIE MIASTA - MOJE ŻYCIE"</b> <b>Koncert symfoniczny dla Seniorów</b> <b>Możliwość zwiedzania obiektu.</b>	ICE Kraków Bezpłatne bilety można odbierać w punktach informacji turystycznej przy ul. Jana 5, Plac Wszystkich Świętych
20.10.2018	13.00 - 15.00	<b>SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY</b> – śladami Jana Kantego Fedorowicza w ramach zajęć „ <b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> ”	Zbiórka: KFK, ul. Mikołajska 2
24.10.2018	12:00-14:00	<b>SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEL</b> – spotkania międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5,
25.10.2018	16:00-20:00	<b>"ŻYCIE MIASTA - MOJE ŻYCIE"</b> Spektakl „Kłamstwo... o miłości”	Teatr Bagatella ul. Karmelicka 6
26.10.2018	Szczegóły wkrótce	<b>"ŻYCIE MIASTA - MOJE ŻYCIE"</b> Koncert dla Seniorów z okazji 100 - lecia odzyskania niepodległości - wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych zwiedzanie obiektu.	Tauron Arena
27.10.2018	16.00 – 20.00	<b>„Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”</b> Dzień Seniora – spotkanie organizowane przez Radę Dzielnicy Krowdrza. Poczęstunek, spotkanie na temat społeczny, występ artystyczny – piosenki przedwojenne.	Dom Harcerza, ul. Reymonta 18

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**