

## Centrum Aktywności Seniorów RAJSKO

Fundacja Pomocy Potrzebującym Nasz Dom im. Św. Brata Alberta

ul. Nad Fosą 32, Kraków, kontakt: 511971797, 508 660 299, e-mail: casrajsko@o2.pl

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

poniedziałek	12.00 – 16.00
wtorek	12.00 – 16.00
środa	12.00 – 16.00
czwartek	12.00 – 16.00
piątek	12.00 – 16.00

### Harmonogram zajęć zaplanowany na m-c październik 2018 r

**OBOWIĄZUJE OD 15.10.2018 r.**

Data		Rodzaj zajęć	Miejsce zajęć
1.	poniedziałek	17.00 - 19.00	Wycieczka piesza Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113
	poniedziałek	17.00 - 21.00	Warsztaty kulinarne z elementami wiedzy o zdrowym żywieniu i higienie - zajęcia z kucharzem ul. Nad Fosą 32
2.	wtorek	17.00 - 20.00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII: Warsztaty komputerowe – warsztaty z zakresu korzystania z nowoczesnych technologii - II edycja Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113
		17.00 - 20.00	Przygotowanie do turystyki rowerowej ul. Nad Fosą 32
3.	środa	17.00 - 21.00	Klub majsterkowicza Poradnia obywatelska i Samopomocy Społecznej ul. Nad Fosą 32
4.	czwartek	15.45 - 17.45	Zajęcia rekreacyjno - sportowe Park Wodny, ul. Dobrego Pasterza 126
		16.00 - 21.00	Spotkanie integracyjne z okazji Dnia Seniora ul. Nad Fosą 32
5.	piątek	17.00 - 20.00	Seminarium z zakresu wiedzy obywatelskiej ul. Nad Fosą 32
6.	sobota		
7.	niedziela		
8.	poniedziałek	17.00 - 19.00	Wycieczka piesza Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113

		17.00 -21.00	Warsztaty kulinarne z elementami wiedzy o zdrowym żywieniu i higienie - zajęcia z kucharzem	ul. Nad Fosą 32
9.	wtorek	17.00 -20.00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII: Warsztaty komputerowe – warsztaty z zakresu korzystania z nowoczesnych technologii - II edycja	Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113
		17.00 - 20.00	Przygotowanie do turystyki rowerowej	ul. Nad Fosą 32
10.	środa	17.00 - 21.00	Klub majsterkowicza	ul. Nad Fosą 32
			Poradnia obywatelska i Samopomocy Społecznej	
11.	czwartek	15.45 - 17.45	Zajęcia rekreacyjno - sportowe	Park Wodny, ul. Dobrego Pasterza 126
		17.00 - 20.00	Spotkanie ze sztuką - klub dyskusyjny	ul. Nad Fosą 32
12.	piątek	17.00 - 20.00	Seminarium z zakresu wiedzy obywatelskiej	ul. Nad Fosą 32
13.	sobota			
14.	niedziela			
15.	poniedziałek	17.00 - 19.00	Wycieczka piesza	Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113
		17.00 -21.00	Warsztaty kulinarne z elementami wiedzy o zdrowym żywieniu i higienie - zajęcia z kucharzem	ul. Nad Fosą 32
		17.00 – 20.00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII: Warsztaty komputerowe – wariant podstawowy i zaawansowany	ul. Nad Fosą 32
16.	wtorek	17.00 - 20.00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII: Warsztaty komputerowe – warsztaty z zakresu korzystania z nowoczesnych technologii - II edycja	Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113
		17.00 - 20.00	Przygotowanie do turystyki rowerowej	ul. Nad Fosą 32
17.	środa	17.00 - 21.00	Klub majsterkowicza	ul. Nad Fosą 32
			Poradnia obywatelska i Samopomocy Społecznej	
18.	czwartek	10.15 - 12.15	Zajęcia rekreacyjno - sportowe – I grupa	Park Wodny, ul. Dobrego Pasterza 126
		15.45 - 17.45	Zajęcia rekreacyjno – sportowe – II grupa	
		17.00 - 20.00	Spotkanie ze sztuką - klub dyskusyjny	
19.	piątek	17.00 - 20.00	Seminarium z zakresu wiedzy obywatelskiej	ul. Nad Fosą 32
20.	sobota			
21.	niedziela			
22.	poniedziałek	17.00 - 19.00	Wycieczka piesza	Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113
		17.00 -21.00	Warsztaty kulinarne z elementami wiedzy o zdrowym żywieniu i higienie - zajęcia z kucharzem	ul. Nad Fosą 32
		17.00 – 20.00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII: Warsztaty komputerowe – wariant podstawowy i zaawansowany	ul. Nad Fosą 32

23.	wtorek	17.00 - 20.00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII: Warsztaty komputerowe – warsztaty z zakresu korzystania z nowoczesnych technologii - II edycja	Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113
		17.00 - 20.00	Przygotowanie do turystyki rowerowej	ul. Nad Fosą 32
24.	środa	17.00 - 21.00	Klub majsterkowicza	ul. Nad Fosą 32
			Poradnia obywatelska i Samopomocy Społecznej	
25.	czwartek	10.15 - 12.15	Zajęcia rekreacyjno - sportowe – I grupa	Park Wodny, ul. Dobrego Pasterza 126
		15.45 - 17.45	Zajęcia rekreacyjno - sportowe – II grupa	
Wycieczka do Sandomierza				
26.	piątek	Wycieczka do Pszczyny		
		17.00 – 18.00	Wycieczka piesza	Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113
27.	sobota			
28.	niedziela			
29.	poniedziałek	17.00 - 19.00	Wycieczka piesza	Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113
		17.00 - 21.00	Warsztaty kulinarne z elementami wiedzy o zdrowym żywieniu i higienie - zajęcia z kucharzem	ul. Nad Fosą 32
		17.00 – 20.00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII: Warsztaty komputerowe – wariant podstawowy i zaawansowany	ul. Nad Fosą 32
30.	wtorek	17.00 - 20.00	ZAJĘCIA KOMPUTEROWE ORAZ Z OBSŁUGI NOWYCH TECHNOLOGII: Warsztaty komputerowe – warsztaty z zakresu korzystania z nowoczesnych technologii - II edycja	Szkoła Podstawowa, ul. Tuchowska 113
31.	środa	17.00 - 21.00	Klub majsterkowicza	ul. Nad Fosą 32
			Poradnia obywatelska i Samopomocy Społecznej	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**