



Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzyste Podgórze”

adres: Fundacja ANMA, ul. Celna 5,

telefon: tel. 533 655 999

e-mail: 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	11.00-16.00
piątek	10.00-16.00

OBOWIĄZUJE OD 17.10.2018

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – PAŹDZIERNIK 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 1)	Active Woman ul. Józefińska 11
	10:00-11:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 2)	Active Woman ul. Józefińska 11
	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 3)	Active Woman ul. Józefińska 11
	12:30-14:00	KRAKÓW NA KIJACH (Nordic walking – grupa 1+2)	Zbiórka: Fundacja Anma, ul. Celna 5
wtorek	10:00-11:30	MŁODOŚĆ TO STAN UMYSŁU (trening osobisty, grupa 1+2)	Fundacja Anma ul. Celna 5,
	12:00-14.00	ŚWIATŁA RAMPY zajęcia teatralne	Fundacja Anma ul. Celna 5,
środa	11:00-14:00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA	Fundacja Anma ul. Celna 5 Rada Dzielnicy XIII Rynek Podgórski 1
	10:00-14:00	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (rękodzieło, zajęcia ilustratorskie)	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5,

środa	10:00-14:00	CYFROWA ZERÓWKA (indywidualne konsultacje obsługi urządzeń cyfrowych)	Fundacja Anma ul. Celna 5
czwartek	11:00-16:00	OPOWIEŚCI Z PODGÓRZA (realizacja filmów dokumentalnych)	Miejsce realizacji indywidualnie uzgadniane z prowadzącym
czwartek	11:50-12:50	I AM YOUR GRANDPA (j. angielski – grupa 3 warsztatowa)	MDK Dom Harcerza ul. Reymonta 18
	13:50-14:50	I AM YOUR GRANDPA (grupa 1 początkująca)	Fundacja Anma ul. Celna 5,
	14:55-15:55	I AM YOUR GRANDPA (grupa 2 zaawansowana)	Fundacja Anma ul. Celna 5, w dniu 04.10.2018 zajęcia odwołane
piątek	10:00-11:00	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa 1)	Fundacja Anma ul. Celna 5,
	11:00-12:00	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa 2)	Fundacja Anma ul. Celna 5,
	12:00-16:00	KASYNO RETRO (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe i plenerowe)	Fundacja Anma ul. Celna 5, Park Bednarskiego, Rynek Podgórski

ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.10.2018	10:00-17:00	TARGI SENIORA w ramach zajęć „ Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna ”	Międzynarodowe Centrum Targowo-Kongresowe EXPO ul. Galicyjskiej 9 Kraków
06.10.2018	10:00-17:00	TARGI SENIORA w ramach zajęć „ Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna ”	Międzynarodowe Centrum Targowo-Kongresowe EXPO ul. Galicyjskiej 9 Kraków
08.10.2018	11:00-15:00	Gala „ Miejsca Przyjazne Seniorom ” w ramach zajęć „ Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna ”	Opera Krakowska
10.10.2018	12:00-14:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – spotkania międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5,

11.10.2018	13.00-15.00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – śladami Jana Kantego Fedorowicza w ramach zajęć „ Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna ”	Zbiórka: KFK, ul. Mikołajska 2
12.10.2018	12:00-14:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ _WARSZTATY GENEALOGICZNE	Fundacja Anma ul. Celna 5,
15.10.2018	12:00-16:00	Koncert symfoniczny dla Seniorów w ramach zajęć „ Życie miasta-moje życie ”	ICE Kraków
20.10.2018	13.00-15.00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – śladami Jana Kantego Fedorowicza w ramach zajęć „ Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna ”	Zbiórka: KFK, ul. Mikołajska 2
24.10.2018	12:00-14:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – spotkania międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5,
25.10.2018	18:00-21:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Promocja albumu wiersze Tadeusza Śliwiaka "Płonący gołębnik"	Centrum Kultury Podgórze ul. Sokołska 13
26.10.2018	12:00-16:00	Koncert dla Seniorów z okazji 100lecia odzyskania niepodległości w ramach zajęć „ Życie miasta-moje życie ”	Tauron Arena

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.