



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 24.10.2018

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – PAŹDZIERNIK 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 (Nordic Walking)	
	10.00-14.00	CYFROWA ZERÓWKA (indywidualne konsultacje obsługi urządzeń cyfrowych)	Dom Harcerza. Obowiązują zapisy na indywidualne spotkania

Środa	10:30-12:00	MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚLU (trening osobisty, grupa 1+2)	W dniu 31.10.18 zajęcia odwołane
	12.00-13.00	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2)	W dniu 31.10.18 zajęcia odwołane
	16.30-17.30	CYFROWA ZERÓWKA – grupa początkująca	W dniu 31.10.18 zajęcia odwołane Szkoła Podstawowa nr 5, al.Kijowska 8
	17.30-18.30	CYFROWA ZERÓWKA – grupa zaawansowana	W dniu 31.10.18 zajęcia odwołane Szkoła Podstawowa nr 5, al.Kijowska 8
czwartek	8.30-9.30	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca 1)	
	09:30-10:30	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca 2)	
	10.40-11.40	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa Zaawansowana)	
	11.50 – 12.50	I AM YOUR GRANDPA (grupa III warsztatowa)	
	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 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. Galicyjska 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. Galicyjska 9 Kraków
08.10.2018	11.00 – 15.00	„Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna” Gala „Miejsca Przyjazne Seniorom”	Opera Krakowska. Bezpłatne bilety można odbierać u koordynatora

		koncert w wykonaniu artystów operowych –możliwość zwiedzania budynku opery.	
10.10.2018	12:00- 14:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEL – 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
15.10.2018	12.00	"ŻYCIE MIASTA - MOJE ŻYCIE" Koncert symfoniczny dla Seniorów Możliwość zwiedzania obiektu.	ICE Kraków Bezpłatne bilety można odbierać w punktach informacji turystycznej przy ul. Jana 5, Plac Wszystkich Świętych
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 DIABEL – spotkania międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5,
25.10.2018	16:00- 20:00	"ŻYCIE MIASTA - MOJE ŻYCIE" Spektakl „Kłamstwo... o miłości”	Zajęcia odwołane Teatr Bagatella ul. Karmelicka 6
26.10.2018	12.00 – 16.00	"ŻYCIE MIASTA - MOJE ŻYCIE" Koncert dla Seniorów z okazji 100 - lecia odzyskania niepodległości - wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych - zwiedzanie obiektu.	Tauron Arena
27.10.2018	16.00 – 20.00	MOJE MIASTO, MOJA DZIELNICA, MOJA MAŁA OJCZYŻNA Dzień Seniora – spotkanie organizowane przez Radę Dzielnicy Krowdrza	Dom Harcerza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.