



## 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

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LISTOPAD 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> (NordicWalking)	
	10.00-14.00	<b>CYFROWA ZERÓWKA</b> (indywidualne konsultacje obsługi urządzeń cyfrowych)	Dom Harcerza. Obowiązują zapisy na indywidualne spotkania

Środa	10:30-12:00	<b>MŁODOŚĆ TO STAN UMYSŁU</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
	17.30-18.30	<b>CYFROWA ZERÓWKA – grupa zaawansowana</b>	Szkoła Podstawowa nr 5, al.Kijowska 8
czwartek	8.30-9.30	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa początkująca 1)	
	09:30-10:30	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa początkująca 2)	
	10.40-11.40	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa Zaawansowana)	
	11.50 – 12.50	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (grupa III warsztatowa)	
	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 DODATKOWE – LISTOPAD 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.11.2018 piątek	10:00-14:00	<b>MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA</b> odwiedziny miejsc pamięci poświęconych znanym krowodrzanom	
08.11.2018 czwartek	13:00-15:00	<b>SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY</b> – śladami generała Zygmunta Zielińskiego w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
10.11.2018 sobota	18:00-21:00	<b>KLUB PASJONATA_Tańca</b> Gala Finałowa Grand Prix Polski Seniorów w Tańcu Towarzyskim	Ośrodek Sportu i Rekreacji KOLNA ul. Kolna 2
11.11.2018 niedziela	16:30-19:30	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> 70ta lekcja śpiewania pieśni patriotycznych	Rynek Główny

13.11.2018 wtorek	<b>10:00-14:00</b>	<b>MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA</b> IV Forum Seniora – Leki dla Seniora	Auditorium Maximum UJ ul. Krupnicza 33 rejestracja telefoniczna 12 688-98-25
14.11.2018 środa	<b>12:00-14:00</b>	<b>SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ</b> – spotkania międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	Żywa Pracownia ul. Celna 5
17.11.2018 sobota	<b>13:00-15:00</b>	<b>SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY</b> – śladami generała Zygmunta Zielińskiego w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
18.11.2018 niedziela	<b>11:30-15:30</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Koncert Radosna Niepodległość	Willa Decjusza ul. 28 lipca 1943 r. 17A
20.11.2018 wtorek	<b>13:30-16:30</b>	<b>ŻYCIE MIASTA-MOJE ŻYCIE</b> <b>Osadzanie chochoła</b> w programie uczta: dla ducha - występy artystyczne, wspólne śpiewy, dla umysłu - krótki wykład dr hab. Doroty Jarząbek-Wasył dla ciała - poczęstunek upamiętniający wesele Lucjana Rydla.	Dworek Rydlówka ul. Tetmajera 28 Bronowice Małe  <a href="https://www.mhk.pl/aktualnosci/osadzanie-chochoła-2016">https://www.mhk.pl/aktualnosci/osadzanie-chochoła-2016</a>
22.11.2018 czwartek	<b>18:30-21:30</b>	<b>ŻYCIE MIASTA-MOJE ŻYCIE</b> II Festiwal „Władysław Żeleński i krakowski salon muzyczny” W programie utwory solowe i wielonczelowe Z. Stojowskiego, I.J. Paderewskiego i W. Żeleńskiego.	Sala Koncertowa Państwowej Szkoły Muzycznej ul. Basztowa 9

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**