



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	10.00-16.00
piątek	10.00-16.00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LISTOPAD 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 1)	Active Woman ul. Józefińska 11 12.11.18 nie ma zajęć
	10:00-11:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 2)	Active Woman ul. Józefińska 11 12.11.18 nie ma zajęć
	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 3)	Active Woman ul. Józefińska 11 12.11.18 nie ma zajęć
	12:30-14:00	KRAKÓW NA KIJACH (Nordic walking – grupa 1+2)	Zbiórka: Fundacja Anma ul. Celna 5 12.11.18 nie ma zajęć
wtorek	10:00-11:30	MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚŁU (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

	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
	10:00-13:00	KLUB PASJONATA (spotkania pasjonatów gotowania)	Fundacja Anma ul. Celna 5
	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
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 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 – LISTOPAD 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.11.2018 piątek	10:00-14:00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA odwiedziny grobów zmarłych, znanych podgórczan	Cmentarz Podgórski
08.11.2018 czwartek	13:00-15:00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – śladami generała Zygmunta Zielińskiego w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
10.11.2018 sobota	11:00-15:00	SPACER SZLAKIEM TWIERDZY KRAKÓW w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Fundacja "Quo Vadis" Rynek Podgórski 9
10.11.2018 sobota	18:00-21:00	KLUB PASJONATA_Tańca 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	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE 70ta lekcja śpiewania pieśni patriotycznych	Rynek Główny

13.11.2018 wtorek	10:00-14:00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYŻNA IV Forum Seniora – Lekki dla Seniora	Auditorium Maximum UJ ul. Krupnicza 33 rejestracja telefoniczna 12 688-98-25
14.11.2018 środa	12:00-14:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – spotkania międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	Żywa Pracownia ul. Celna 5
17.11.2018 sobota	13:00-15:00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – śladami generała Zygmunta Zielińskiego w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
18.11.2018 niedziela	11:30-15:30	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Koncert Radosna Niepodległość	Willa Decjusza ul. 28 lipca 1943 r. 17A
20.11.2018	11:00-12:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – „Rola seniora w społeczeństwie” (spotkanie i dyskusja z psycholog Gabryielą Gore-Gorszewską)	Fundacja Anma ul. Celna 5
20.11.2018 wtorek	13:30-16:30	ŻYCIE MIASTA-MOJE ŻYCIE Osadzanie chochoła	Dworek Rydlówka ul. Tetmajera 28 Bronowice Małe
22.11.2018 czwartek	18:30-21:30	ŻYCIE MIASTA-MOJE ŻYCIE II Festiwal „Władysław Żeleński i krakowski salon muzyczny” W programie utwory solowe i wielonaczelnowe Z. Stojowskiego, I.J. Paderewskiego i W. Żeleńskiego.	Sala Koncertowa Państwowej Szkoły Muzycznej ul. Basztowa 9
04.11.2018 11.11.2018 18.11.2018 25.11.2018 niedziela	15:00-20:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – Zupa na plantach	Żywa Pracownia Planty Krakowskie
03.11.2018 10.11.2018 17.11.2018 24.11.2018 sobota	10:00-14:00	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ Rzecz o krakusce – warsztaty plastyczne z technik rękodzielniczych 3.11 Tradycyjne korale chlebowe 10.11 Kwiatowe korony weselne - wianki z bibuły 17.11 Linoryty z motywami krakowskimi 24.11 lalki w strojach krakowskich	Żywa Pracownia

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.