



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 28 listopada 2018

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LISTOPAD 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)	
	12.00-13.00	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2)	
	16.30-17.30	CYFROWA ZERÓWKA – grupa początkująca	Szkoła Podstawowa nr 5, al.Kijowska 8
	17.30-18.30	CYFROWA ZERÓWKA – grupa zaawansowana	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 OJCZYŻNA (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 – LISTOPAD 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.11.2018 piątek	10:00-14:00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYŻNA odwiedziny miejsc pamięci poświęconych znanym krowodrzanom	
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	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 – Leki 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 wtorek	13:30-16:30	ŻYCIE MIASTA-MOJE ŻYCIE Osadzanie chochołów programie uczta: dla ducha - występy artystyczne, wspólne śpiewy, dla umysłu - krótki wykład dr hab. Doroty Jarząbek-Wasyl dla ciała - poczęstunek upamiętniający wesele Lucjana Rydla.	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 wiolonczelowe Z. Stojowskiego, I.J. Paderewskiego i W. Żeleńskiego.	Sala Koncertowa Państwowej Szkoły Muzycznej ul. Basztowa 9
28.11.2018 środa	19.00–20.00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE „Monologi V” – w wykonaniu Krakowskiej Kobiecej Grupy Teatralnej	Por Fiesta Klub ul. Warszawska 17
29.11.2018 czwartek	18.00-21.00	KLUB PASJONATA KSIĄŻKI – spotkanie z albumem „Płonący Gołębnik” + wystawa grafik	Wojewódzka Biblioteka Publiczna, ul. Rajska 12
30.11.2018 piątek	16.30-21.00	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ – warsztaty w ramach projektu „Rzecz o krakusce”	Żywa Pracownia ul. Celna 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.