



## 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 – GRUDZIEŃ 2018

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-14:00	<b>KASYNO RETRO</b> (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe)	W dniu 24.12. zajęcia nie odbywają się
	12:00-13:00	<b>ŚWIATŁA RAMPY</b> (zajęcia taneczne)	W dniu 24.12. zajęcia nie odbywają się. W dniu 31.12 zajęcia w miejscu wskazanym przez prowadzącego
	11.00-15.00	<b>CYFROWA ZERÓWKA</b> (indywidualne konsultacje obsługi urządzeń cyfrowych)	Obowiązują zapisy na indywidualne spotkania.
	11.00-14.00	<b>MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA</b> (edukacja obywatelska)	W dniu 24.12. zajęcia nie odbywają się
wtorek	11:00-12:00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora)	
	12:00-14:00	<b>KRAKÓW NA KIJACH</b> (NordicWalking)	

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, Zajęcia 19 i 26.12 nie odbywają się
	17.30-18.30	<b>CYFROWA ZERÓWKA – grupa zaawansowana</b>	Szkoła Podstawowa nr 5, Zajęcia 19 i 26.12 nie odbywają się
czwartek	8.30-9.30	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa początkująca1)	W dniach 20 i 27.12 zajęcia nie odbywają się
	09:30-10:30	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa początkująca2)	W dniach 20 i 27.12 zajęcia nie odbywają się
	10.40-11.40	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa Zaawansowana)	W dniach 20 i 27.12 zajęcia nie odbywają się
	11.50 – 12.50	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (grupa III warsztatowa)	W dniach 20 i 27.12 zajęcia nie odbywają się
	13.00-14.00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora)	W dniach 20 i 27.12 zajęcia nie odbywają się
piątek	10:30-12:30	<b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b> (kreatywne zajęcia plastyczne)	Klub Paleta, ul. Wrocławska 91 W dniu 21 i 28.12. zajęcia nie odbywają się
	11.00 – 16.00	<b>OPOWIEŚCI KROWODERSKIE</b>	Miejsce ustalane indywidualnie z bohaterami filmu

### ZAJĘCIA DODATKOWE – GRUDZIEŃ 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.12.2018 sobota	16.00-18.00	<b>MOJE MIASTO-MOJE ŻYCIE</b> Uroczyste zapalenie choinki na Rynku Głównym, koncert, pokazy	Rynek Główny
06.12.2018 czwartek	12:00-14:00	<b>SENIOR NIE ZGRED, JUNIOR NIE DIABEŁ –</b> spotkanie międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	XIII LO, ul. Sądowa 4
07.12.2018 piątek	13.00 – 16.00	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> „Pomiędzy ogniem a wodą” - wystawa prac Ewy Rosiek-Buszko	Galeria Lipowa 3 ul. Lipowa 3 Kraków
09.12.2018 niedziela	19.00 – 22.00	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Krakowski Festiwal Pieśni Adwentowych i Bożonarodzeniowych – koncert galowy	Kościół św. Katarzyny, ul. Augustiańska 7
12.12.2018 środa	11.00-14.00	<b>SENIOR NIE ZGRED, JUNIOR NIE DIABEŁ -</b> międzypokoleniowe spotkanie opłatkowe	MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18
13.12.2018 czwartek	18:00-21:00	<b>KLUB PASJONATA książki –</b> spotkanie promujące album poetycki T. Śliwiaka – „Płonący Gołębnik”	Biblioteka Kraków, Klub „Pod Gruszką”, ul. Szczepańska 1
21.12.2018 piątek	11:00-15:00	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> - Targi Bożonarodzeniowe w Krakowie	Rynek Główny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.