



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 – GRUDZIEŃ 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 1)	Active Woman ul. Józefińska 11 24,31.12.18 nie ma zajęć
	10:00-11:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 2)	Active Woman ul. Józefińska 11 24,31.12.18 nie ma zajęć
	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 3)	Active Woman ul. Józefińska 11 24,31.12.18 nie ma zajęć
	12:00-14:00	KRAKÓW NA KIJACH (Nordic walking – grupa 1)	Zbiórka: Fundacja Anma ul. Celna 5
wtorek	10:00-11:30	MŁODOŚĆ TO STAN UMYSŁU (trening osobisty, grupa 1+2)	Fundacja Anma ul. Celna 5 25.12.18 nie ma zajęć
	12:00-14.00	ŚWIATŁA RAMPY zajęcia teatralne	Fundacja Anma ul. Celna 5 25.12.18 nie ma zajęć
środa	11:00-14:00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA	Fundacja Anma ul. Celna 5 Rada Dzielnicy XIII Rynek Podgórski 1

			26.12.18 nie ma zajęć
	10:00-14:00	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (rękodzieło, zajęcia ilustratorskie)	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5 26.12.18 nie ma zajęć
	10:00-14:00	CYFROWA ZERÓWKA (indywidualne konsultacje obsługi urządzeń cyfrowych)	Fundacja Anma ul. Celna 5 26.12.18 nie ma zajęć
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 20,27.12.18 nie ma zajęć
	13:50-14:50	I AM YOUR GRANDPA (grupa 1 początkująca)	Fundacja Anma ul. Celna 5 20,27.12.18 nie ma zajęć
	14:55-15:55	I AM YOUR GRANDPA (grupa 2 zaawansowana)	Fundacja Anma ul. Celna 5 20,27.12.18 nie ma zajęć
piątek	10:00-11:00	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa 1)	Fundacja Anma ul. Celna 5 21.28.12.18 nie ma zajęć
	11:00-12:00	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi technologii cyfrowych – grupa 2)	Fundacja Anma ul. Celna 5 21,28.12.18 nie ma zajęć
	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 – GRUDZIEŃ 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.12.2018 sobota	11:00-13:00	„Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna” Spacer edukacyjny śladami Antoniego Stawarza	START: Muzeum Podgórze (od strony ul. Powstańców Wielkopolskich 1)
02.12.2108 niedziela	11:00-13:00	Podgórskie Targi Rzeczy Wyjątkowych w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Rynek Podgórski

06.12.2018 czwartek	11:00-14:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – spotkania międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	Zbiórka: ul. Celna 5 XIII Liceum Ogólnokształcące ul. Sądowa 4
07.12.2018 piątek	10:00-14:00	Bajki Babci i Dziadka – odwiedźmy św. Mikołaja w domach podgórskich rodzin	Dzielnica XIII Podgórze
07.12.2018 piątek	13:00-16:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Pomiędzy ogniem, a wodą wystawa prac Ewy Rosiek-Buszko	Galeria Lipowa 3 ul. Lipowa 3 Kraków
08.12.2018 sobota	10:00-14:00	Bajki Babci i Dziadka – odwiedźmy św. Mikołaja w domach podgórskich rodzin	Dzielnica XIII Podgórze
09.12.2018 niedziela	10:00-14:00	Bajki Babci i Dziadka – odwiedźmy św. Mikołaja w domach podgórskich rodzin	Dzielnica XIII Podgórze
09.12.2018 niedziela	19:00-22:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Krakowski Festiwal Pieśni Adwentowych i Bożonarodzeniowych Koncert Galowy	Kościół św. Katarzyny ul. Augustiańska 7
11.12.2018 wtorek	11:00-14:00	Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna Spotkanie opłatkowe	Rada Dzielnicy XIII Rynek Podgórski 1
13.12.2018 czwartek	18:00-21:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Promocja albumu wierszy Tadeusza Śliwiaka "Płonący gołębnik"	Klub Dziennikarzy „Pod Gruszką” ul. Szczepańska 1
14.12.2018 piątek	12:30-15:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Seans Filmowy „Do zakochania jeden krok”	Kino-kawiarnia Kika ul. I. Krasickiego 18
21.12.2018 piątek	11:00-15:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Targi Bożonarodzeniowe	Rynek Główny w Krakowie
23.12.2018 niedziela	11:30-13:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Kolędy na Trzech Tenorów Koncert w ramach Targów Bożonarodzeniowych	Estrada Targów Bożonarodzeniowych Rynek Główny w Krakowie

28.12.2018 piątek	11:00-13:00	KLUB PASJONATA_KSIĄŻKI Spotkanie Literackie „Flirtując z życiem – Danuta Stenka z dystansem do codzienności i własnej kariery” Prowadzenie: Marta Witkowska	Centrum Kultury Podgórze ul. Sokolska 13
02.12.2018 09.12.2018 16.12.2018 23.12.2018 niedziela	15:00-20:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – Zupa na plantach	Żywa Pracownia Planty Krakowskie
30.12.2018 niedziela	15:00-20:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Zupa na plantach	Żywa Pracownia Planty Krakowskie
01.12.2018 08.12.2018 15.12.2018 22.12.2018 sobota	10:00-14:00	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ Rzecz o krakusce – warsztaty plastyczne z technik rękodzielniczych Tkaniny haftowane w motywy kwiatowe ze strojów krakowskich i szkiców S. Wyspiańskiego, Wycinanki z Krakowiakami i Krakowiankami, Notesy z motywami ze stroju krakowskiego, Torby zdobione w krakowskie motywy kwiatowe	Żywa Pracownia

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.