

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	8.30 - 13.30
piątek	9.00 – 14.00

Obowiązuje od 11 grudnia 2018

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – GRUDZIEŃ 2018

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-14:00	KASYNO RETRO (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe)	W dniu 24.12. zajęcia nie odbywają się
	12:00-13:00	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne)	W dniu 24.12. zajęcia nie odbywają się. 31.12 zajęcia w miejscu wskazanym przez prowadz.
	11.00-15.00	CYFROWA ZERÓWKA (konsultacje obsługi urządzeń cyfrowych)	Obowiązują zapisy na indywidualne spotkania.
	11.00-14.00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA (edukacja obywatelska)	W dniu 24.12. zajęcia nie odbywają się
wtorek	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora)	
	12:00-14:00	KRAKÓW NA KIJACH (NordicWalking, Grupa 1+2)	
Środa	10:30-12:00	MŁODOŚĆ TO STAN UMYSŁU (trening osobisty, grupa 1+2)	
	10.00–14.00	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (plastyczne warsztaty bożonarodzeniowe – przygotowanie ozdób świątecznych)	Żywa Pracownia, Fundacja ANMA, ul. Celna 5
	12.00-13.00	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2)	
	15.00–19.00	ŚWIATŁA RAMPY (przygotowanie programu kolędniczego)	Zajęcia 12 i 19.12. - miejsce prób ustalone indywidualnie
	16.30-17.30	CYFROWA ZERÓWKA – grupa początkująca	Szkoła Podstawowa nr 5, Zajęcia 19.12 nie odbywają się
	17.30-18.30	CYFROWA ZERÓWKA – grupa zaawansowana	Szkoła Podstawowa nr 5, Zajęcia 19.12 nie odbywają się

czwartek	8.30-9.30	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca1)	W dniach 20 i 27.12 zajęcia nie odbywają się
	09:30-10:30	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca2)	W dniach 20 i 27.12 zajęcia nie odbywają się
	10.40-11.40	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa Zaawansowana)	W dniach 20 i 27.12 zajęcia nie odbywają się
	11.50–12.50	I AM YOUR GRANDPA (grupa III warsztatowa)	W dniach 20 i 27.12 zajęcia nie odbywają się
	11.00–15.00	CYFROWA ZERÓWKA - test umiejętności	Arteteka – Wojewódzka Bibliotek Publiczna, ul. Rajska 12 (wejście od ul. Szujskiego). Zapisy u koordynatora!
	13.00-14.00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora)	W dniach 20 i 27.12 zajęcia nie odbywają się
piątek	10:30-12:30	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (kreatywne zajęcia plastyczne)	Klub Paleta, ul. Wrocławska 91 W dniu 21 i 28.12. zajęcia nie odbywają się. W dniu 21.12 warsztaty szycia Krakuski w godz. 10.00 – 14.00 MDK DH
	11.00–16.00	OPOWIEŚCI KROWODERSKIE	Miejsce ustalane indywidualnie z bohaterami filmu

ZAJĘCIA DODATKOWE – GRUDZIEŃ 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.12.2018 sobota	16.00 – 18.00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Uroczyste zapalenie choinki na Rynku Głównym, koncert, pokazy	Rynek Główny
06.12.2018 czwartek	12:00-14:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ – spotkanie międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	XIII LO, ul. Sądowa 4
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
09.12.2018 niedziela	19.30 – 21.30	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Krakowski Festiwal Pieśni Adwentowych i Bożonarodzeniowych – koncert galowy	Kościół św. Katarzyny
12.12.2018 środa	11.00-14.00	SENIOR NIE ZGRED, JUNIOR NIE DIABEŁ - międzypokoleniowe spotkanie opłatkowe	MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18
12.12.2018 środa	18.30 – 20.30	KLUB PASJONATA podróżnika – „Daleko i blisko – wspomnienia z podróży” – opowiada Robert Marcinkowski	MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18
13.12.2018 czwartek	18.00 – 21.00	KLUB PASJONATA książki – spotkanie promujące album poetycki T. Śliwiaka – „Płonący Gołębnik”	Biblioteka Kraków, Klub „Pod Gruszką”, ul. Szczepańska 1
13.12.2018 czwartek	13:00-15:00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – „Tatry pod Wawelem, czyli śladami Eljasza” w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
14.12.2018 piątek	18.00 – 20.00	KLUB PASJONATA TEATRU – Betlejem krakowskie – Teatr Ulica Rzeźnicza	Rynek Główny - estrada
16. 12.2018 23.12.2018 30.12.2018 niedziele	15.00 – 20.00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ Zupa na plantach - międzypokoleniowa akcja charytatywna	Żywa Pracownia, ul. Celna 5 + Planty Krakowskie

15.12.2018 22.12.2018 (soboty)	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	Żywa Pracownia, ul. Celna 5
18.12.2018 wtorek	12.00 – 15.00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Pożegnanie z Kinem ARS – film „Sztuka kochania”	Kino ARS, ul. św. Tomasza 11
18.12.2018 wtorek	15.00 – 18.00	I AM YOUR GRANDPA Zajęcia konwersacyjne w terenie	Zbiórka: Zaułek św. Tomasza
19.12.2018 środa	9.00 – 17.00	MŁODOŚĆ TO STAN UMYSŁU Indywidualne testy sprawności umysłu	Godziny uzgadnianie indywidualnie z koordynatorem
21.12.2018 piątek	11:00-15:00	MOJE RĘCĘ MOGĄ WIĘCEJ - Targi Bożonarodzeniowe w Krakowie- spotkanie z rękodzielnikiem	Rynek Główny
22.12.2018 sobota	11.30 – 14.30	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Targi Bożonarodzeniowe w Krakowie – korowód kolędniczy + koncert – prastare kolędy i pastorałki	Wymarsz spod Barbakanu na Rynek Główny
23.12.2018 niedziela	11.30 – 19.30	KLUB PASJONATA tradycji bożonarodzeniowych Targi Bożonarodzeniowe Kolędy na trzech tenorów – koncert plenerowy, Opłatek prezydencki, Recital Dariusza Kordka, zespoły i grupy kolędnicze	Estrada Targów Bożonarodzeniowych, Rynek Główny
27.12.2018 czwartek	15.00 – 20.00	BAJKI BABCY I DZIADKA Odwiedziny kolędników u krowoderskich rodzin	
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
28.12.2018 piątek	11.30 – 14.30	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Pożegnanie z Kinem ARS – film „Bogowie”	Kino ARS, ul. św. Tomasza 11
28.12.2018 piątek	14.30 – 17.30	I AM YOUR GRANDPA Zajęcia konwersacyjne w terenie	Zbiórka: Zaułek św. Tomasza
30.12.2018 niedziela	18.00-20.00	KLUB PASJONATA MUZYKI KLASYCZNEJ Polskie Towarzystwo Bachowskie –koncert u św. Marcina i prelekcja	Kościół św. Marcina, ul. Grodzka 58
31.12.2018	12.00 – 15.00	KLUB PASJONATA SPORTU – Krakowski Bieg Sylwestrowy	Mały Rynek (Start/Meta)

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.