



## Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzyste Podgórze”

adres: Fundacja ANMA, ul. Celna 5,

telefon: tel. 533 655 999

e-mail: [beata@fundacjaanma.org.pl](mailto: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 **Zmiana od 21.12.2018**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10:00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora – grupa 1)	Active Woman ul. Józefińska 11 <b>24,31.12.18 nie ma zajęć</b>
	10:00-11:00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora – grupa 2)	Active Woman ul. Józefińska 11 <b>24,31.12.18 nie ma zajęć</b>
	11:00-12:00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora – grupa 3)	Active Woman ul. Józefińska 11 <b>24,31.12.18 nie ma zajęć</b>
	12:00-14:00	<b>KRAKÓW NA KIJACH</b> (Nordic walking – grupa 1)	Zbiórka: Fundacja Anma ul. Celna 5
wtorek	10:00-11:30	<b>MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚŁU</b> (trening osobisty, grupa 1+2 )	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>25.12.18 nie ma zajęć</b>
	12:00-14.00	<b>ŚWIATŁA RAMPY</b> zajęcia teatralne	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>25.12.18 nie ma zajęć</b>

środa	11:00-14:00	<b>MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA</b>	Fundacja Anma ul. Celna 5 Rada Dzielnicy XIII Rynek Podgórski 1 <b>26.12.18 nie ma zajęć</b>
	10:00-14:00	<b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b> (rękodzieło, zajęcia ilustratorskie)	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5 <b>26.12.18 nie ma zajęć</b>
	10:00-14:00	<b>CYFROWA ZERÓWKA</b> (indywidualne konsultacje obsługi urządzeń cyfrowych)	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>26.12.18 nie ma zajęć</b>
czwartek	11:00-16:00	<b>OPOWIEŚCI Z PODGÓRZA</b> (realizacja filmów dokumentalnych)	Miejsce realizacji indywidualnie uzgadniane z prowadzącym
	10:00-13:00	<b>KLUB PASJONATA</b> (spotkania pasjonatów gotowania)	Fundacja Anma ul. Celna 5
	11:50-12:50	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (j. angielski – grupa 3 warsztatowa)	MDK Dom Harcerza ul. Reymonta 18 <b>20,27.12.18 nie ma zajęć</b>
	13:50-14:50	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (grupa 1 początkująca)	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>20,27.12.18 nie ma zajęć</b>
	14:55-15:55	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (grupa 2 zaawansowana)	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>20,27.12.18 nie ma zajęć</b>
piątek	10:00-11:00	<b>CYFROWA ZERÓWKA</b> (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa 1)	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>21.28.12.18 nie ma zajęć</b>
	11:00-12:00	<b>CYFROWA ZERÓWKA</b> (kurs obsługi technologii cyfrowych – grupa 2)	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>21,28.12.18 nie ma zajęć</b>
	12:00-16:00	<b>KASYNO RETRO</b> (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	<b>11:00-13:00</b>	<b>„Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”</b> Spacer edukacyjny śladami Antoniego Stawarza	START: Muzeum Podgórze (od strony ul. Powstańców Wielkopolskich 1)
02.12.2018 niedziela	<b>11:00-13:00</b>	Podgórskie Targi Rzeczy Wyjątkowych w ramach zajęć <b>„Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”</b>	Rynek Podgórski
06.12.2018 czwartek	<b>11:00-14:00</b>	<b>SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ</b> – spotkania międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	Zbiórka: ul. Celna 5 XIII Liceum Ogólnokształcące ul. Sądowa 4
07.12.2018 piątek	<b>10:00-14:00</b>	<b>Bajki Babci i Dziadka</b> – odwiedziny św. Mikołaja w domach podgórskich rodzin	Dzielnica XIII Podgórze
07.12.2018 piątek	<b>13:00-16:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Pomiędzy ogniem, a wodą wystawa prac Ewy Rosiek-Buszek	Galeria Lipowa 3 ul. Lipowa 3 Kraków
08.12.2018 sobota	<b>10:00-14:00</b>	<b>Bajki Babci i Dziadka</b> – odwiedziny św. Mikołaja w domach podgórskich rodzin	Dzielnica XIII Podgórze
09.12.2018 niedziela	<b>10:00-14:00</b>	<b>Bajki Babci i Dziadka</b> – odwiedziny św. Mikołaja w domach podgórskich rodzin	Dzielnica XIII Podgórze
09.12.2018 niedziela	<b>19:00-22:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Krakowski Festiwal Pieśni Adwentowych i Bożonarodzeniowych Koncert Galowy	Kościół św. Katarzyny ul. Augustiańska 7
11.12.2018 wtorek	<b>11:00-14:00</b>	<b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> Spotkanie opłatkowe	Rada Dzielnicy XIII Rynek Podgórski 1
13.12.2018 czwartek	<b>18:00-21:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Promocja albumu wierszy Tadeusza Śliwiaka "Płonący gołębnik"	Klub Dziennikarzy „Pod Gruszką” ul. Szczepańska 1
13.12.2018 czwartek	<b>08:00-16:00</b>	<b>MŁODOŚĆ TO STAN UMYSŁU</b> badanie pamięci	Indywidualne spotkania

13.12.2018 czwartek	<b>13:00-15:00</b>	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	<b>12:30-15:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Seans Filmowy „Do zakochania jeden krok”	Kino-kawiarnia <b>Kika</b> ul. I. Krasickiego 18
21.12.2018 piątek	<b>11:00-15:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Targi Bożonarodzeniowe	Rynek Główny w Krakowie
23.12.2018 niedziela	<b>11:30-15:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Kolędy na Trzech Tenorów Koncert w ramach Targów Bożonarodzeniowych	Estrada Targów Bożonarodzeniowych Rynek Główny w Krakowie
27.12.2018 czwartek	<b>08:00-16:00</b>	<b>MŁODOŚĆ TO STAN UMYSŁU</b> badanie pamięci	Indywidualne spotkania
28.12.2018 piątek	<b>11:00-13:00</b>	<b>KLUB PASJONATA_KSIAŻKI</b> 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	<b>18:00-21:00</b>	<b>ŚWIATŁA RAMPY_TANIEC</b> Spotkanie taneczne podsumowujące rok 2018	Szkoła Podstawowa ul. Kluczborska 3 obowiązują zapisy pod nr telefonu <b>693 979 402.</b>
02.12.2018 09.12.2018 16.12.2018 23.12.2018 niedziela	<b>15:00-20:00</b>	<b>SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ –</b> Zupa na plantach	Żywa Pracownia Planty Krakowskie
30.12.2018 niedziela	<b>15:00-20:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Zupa na plantach	Żywa Pracownia Planty Krakowskie
31.12.2018 poniedziałek	<b>12:00-15:00</b>	<b>KLUB PASJONATA_SPORTU</b> Krakowski Bieg Sylwestrowy	Mały Rynek Start/Meta

01.12.2018		<b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b>	
08.12.2018		Rzecz o krakusce – warsztaty plastyczne z technik rękodzielniczych	
15.12.2018	<b>10:00-14:00</b>	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	
22.12.2018			Żywa Pracownia
sobota			

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**