



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 | 10.00-14.00 |
| wtorek | 10.00 – 14.00 |
| środa | 10.00 – 14.00 |
| czwartek | 8.30-14.00 |
| piątek | 10.00 – 14.00 |

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – STYCZEŃ 2019

| 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 (NordicWalking grupa 1+2) | |
| | 12.00-14.00 | CYFROWA ZERÓWKA (indywidualne konsultacje obsługi urządzeń cyfrowych) | Dom Harcerza. <i>Obowiązują zapisy na indywidualne spotkania</i> |
| Środa | 10:30-12:00 | MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚLU (trening osobisty, grupa 1+2) | <i>Zajęcia od 09.01.2019</i> |
| | 12.00-13.00 | ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2) | <i>Zajęcia od 09.01.2019</i> |
| | 16.30-17.30 | CYFROWA ZERÓWKA – grupa początkująca | Szkoła Podstawowa nr 5, al. Kijowska 8 <i>Zajęcia od 09.01.2019</i> |
| | 17.30-18.30 | CYFROWA ZERÓWKA – grupa zaawansowana | Szkoła Podstawowa nr 5, al. Kijowska 8 <i>Zajęcia od 09.01.2019</i> |

| | | | |
|-----------------|----------------------|--|---|
| czwartek | 8.30-9.30 | I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca1) | <i>Zajęcia od 10.01.2019</i> |
| | 09.30-10.30 | I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca2) | <i>Zajęcia od 10.01.2019</i> |
| | 10.40-11.40 | I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa Zaawansowana) | <i>Zajęcia od 10.01.2019</i> |
| | 11.50 – 12.50 | I AM YOUR GRANDPA (grupa III warsztatowa) | <i>Zajęcia od 10.01.2019</i> |
| | 12.00-14.00 | MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA (edukacja obywatelska) | <i>Zajęcia od 10.01.2019</i> |
| | 13.00-14.00 | ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora) | <i>Zajęcia od 10.01.2019</i> |
| piątek | 10:30-12:30 | MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (kreatywne zajęcia plastyczne) | Klub Paleta, ul. Wrocławska 91 <i>Zajęcia od 11.01.2019</i> |

ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2019

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|-------------------------|--------------------|---|---|
| 06.01.2019 niedziela | 10.30-13.30 | ORSZAK TRZECH KRÓLI – widowisko plenerowe w ramach zajęć Klub Pasjonata | Droga Królewska (Plac Matejki - Rynek Główny) |
| 09.01.2019 piątek | 11:00-15:00 | JAK POMÓC PACJENTOWI W CHOROBIE NOWOTWOROWEJ – Sympozjum w ramach zajęć Młodość To Stan Umysłu | Centrum Onkologii w Krakowie, ul. Garncarska 11, rejestracja pod nr tel. 12 634 84 47 |
| 13.01.2019 niedziela | 18.00-21.00 | WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY – Finał – w ramach zajęć Moje miasto – moje życie | Rynek Główny |
| 17.01.2019 czwartek | 13:00-15:00 | SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY –w ramach zajęć „ Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna ” | Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2 |
| 19.01.2019 sobota | 13:00-15:00 | SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – w ramach zajęć „ Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna ” | Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2 |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.