



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 – STYCZEŃ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 2)	Active Woman ul. Józefińska 11
	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 3)	Active Woman ul. Józefińska 11
	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 UMYŚŁU (trening osobisty, grupa 1+2)	Fundacja Anma ul. Celna 5 1.01.19 nie ma zajęć
	12:00-14:00	ŚWIATŁA RAMPY zajęcia teatralne	Fundacja Anma ul. Celna 5 1.01.19 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 2.01.19 nie ma zajęć
	10:00-14:00	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (rękodzieło, zajęcia ilustratorskie)	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5

			2.01.19 nie ma zajęć
	13:00-14:00	BAJKI BABCI I DZIADKA	Fundacja Anma ul. Celna 5 2.01.19 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 03.10.01.19 nie ma zajęć
	13:50-14:50	I AM YOUR GRANDPA (grupa 1 początkująca)	Fundacja Anma ul. Celna 5 03.01.19 nie ma zajęć
	14:55-15:55	I AM YOUR GRANDPA (grupa 2 zaawansowana)	Fundacja Anma ul. Celna 5 03.01.19 nie ma zajęć
piątek	10:00-11:00	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa 1)	Fundacja Anma ul. Celna 5 04.01.19 nie ma zajęć
	11:00-12:00	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi technologii cyfrowych – grupa 2)	Fundacja Anma ul. Celna 5 04.01.19 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 04.01.19 nie ma zajęć

ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.01.2019 niedziela	19:00-20:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE XIII Podgórskie Kolędowanie	Rynek Podgórski
09.01.2109 środa	11:00-15:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE symposium edukacyjne „Jak pomóc pacjentowi w chorobie nowotworowej”.	Centrum Onkologii ul. Garncarska 11 Zapisy pod numerem 12 634-84-47

10.01.2109 czwartek	16:00-18:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE <i>O polska kraino!</i> Wykład przedstawiający okoliczności oraz przebieg powstania krakowskiego.	Muzeum Podgórze, ul. Limanowskiego 51 Cykl wykładów ilustrujących drogę Polaków do odzyskania Niepodległości
------------------------	--------------------	--	---

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.