



## 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	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-16.00
piątek	10.00-15.00

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – STYCZEŃ 2018

#### ZMIANA OD 16 STYCZNIA 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00-11:00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora – grupa 2)	Active Woman ul. Józefińska 11
	11:00-12:00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora – grupa 3)	Active Woman ul. Józefińska 11
	12:00-14:15	<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>1.01.19 nie ma zajęć</b>
	12:00-14:15	<b>ŚWIATŁA RAMPY</b> zajęcia teatralne	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>1.01.19 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>2.01.19 nie ma zajęć</b>
	10:00-14:15	<b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b> (rękodzieło, zajęcia ilustratorskie)	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5 <b>2.01.19 nie ma zajęć</b>

	<b>13:00-14:00</b>	<b>BAJKI BABCI I DZIADKA</b>	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>2.01.19 nie ma zajęć</b>
czwartek	<b>11:00-16:00</b>	<b>OPOWIEŚCI Z PODGÓRZA</b> (realizacja filmów dokumentalnych)	Miejsce realizacji indywidualnie uzgadniane z prowadzącym
	<b>13:50-14:50</b>	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (grupa 1 początkująca)	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>03.01.19 nie ma zajęć</b>
	<b>14:55-15:55</b>	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (grupa 2 zaawansowana)	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>03.01.19 nie ma zajęć</b>
piątek	<b>10:00-11:00</b>	<b>CYFROWA ZERÓWKA</b> (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa 1)	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>04.01.19 nie ma zajęć</b>
	<b>11:00-12:00</b>	<b>CYFROWA ZERÓWKA</b> (kurs obsługi technologii cyfrowych – grupa 2)	Fundacja Anma ul. Celna 5 <b>04.01.19 nie ma zajęć</b>
	<b>12:00-15:00</b>	<b>KASYNO RETRO</b> (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe i plenerowe)	Fundacja Anma ul. Celna 5, Park Bednarskiego, Rynek Podgórski <b>04.01.19 nie ma zajęć</b>

### ZAJĘCIA DODATKOWE – STYCZEŃ 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
06.01.2019 niedziela	<b>19:00-20:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> XIII Podgórskie Kolędowanie	<b>Rynek Podgórski</b>
09.01.2019 środa	<b>11:00-15:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> symposium edukacyjne „Jak pomóc pacjentowi w chorobie nowotworowej”.	<b>Centrum Onkologii</b> ul. Garncarska 11 Zapisy pod numerem 12 634-84-47
10.01.2019 czwartek	<b>16:00-18:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> <i>O polska kraino!</i> Wykład przedstawiający okoliczności oraz przebieg powstania krakowskiego.	<b>Muzeum Podgórze,</b> <b>ul. Limanowskiego 51</b> Cykl wykładów ilustrujących drogę Polaków do odzyskania Niepodległości
13.01.2019 niedziela	<b>18:00-20:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b>	<b>Rynek Główny</b>

		WIELKA ORKIESTRA ŚWIĄTECZNEJ POMOCY – Finał –	
17.01.2019 czwartek	<b>13:00-15:00</b>	<b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> <b>SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY</b> śladami barona <b>Jana Albina Goetza</b>	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
28.01.2019 poniedziałek	<b>16:00-20:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> <b>Krakowsko-lwowski wieczór wspomnień</b>  godz. 16.00   Piosenki Zbigniewa Wodeckiego, prowadzenie: Aleksandra Sotnicka  godz. 18.00   Szczepcio i Tońcio – piosenki i skecze  Wykonawcy: Franciszek Makuch – tenor  Wojciech Habela – słowo, Paweł Bieńkowski – fortepian	<b>Centrum Kultury Podgórze</b> <b>ul. Sokolska 13</b>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**