



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 – LUTY 2019

| dzień tygodnia | Godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|----------------|-------------|---|---|
| poniedziałek | 10:30-14:00 | 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) | |
| | 12:00-14:10 | 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 UMYSŁU (trening osobisty, grupa 1+2) | |
| | 12.00-13.00 | ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2) | |
| | 16.30-17.30 | CYFROWA ZERÓWKA – grupa początkująca | Szkoła Podstawowa nr 5, al. Kijowska 8 |
| | 17.30-18.30 | CYFROWA ZERÓWKA – grupa zaawansowana | Szkoła Podstawowa nr 5, al. Kijowska 8 |

| | | | |
|----------|-------------|--|-----------------------------------|
| czwartek | 9.00-10.00 | I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca1) | |
| | 10:10-11:10 | I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca2) | |
| | 11.20-12.20 | I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa Zaawansowana) | |
| | 12.20–13.20 | I AM YOUR GRANDPA (grupa III warsztatowa) | |
| | 12.00-14.00 | MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYŻNA (edukacja obywatelska GRUPA 1+2) | |
| | 13.00-14.00 | ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora) | |
| piątek | 10:30-12:30 | MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (kreatywne zajęcia plastyczne) | Klub Paleta, ul. Wrocławska 91 |

ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2019

| dzień tygodnia | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|------------------------|-------------|---|---|
| 02.02.2019 sobota | 13.00-15.00 | SZTUKA TERAZ – warsztaty ze sztuką współczesną w ramach zajęć MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ | Muzeum Narodowe, Al. 3 Maja 1 |
| 14.02.2019 czwartek | 13.00-15.00 | SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY –w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna” | Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2 |
| 22.02.2019 piątek | 17:00-22:00 | KARNAWAŁ KRAKOWSKO-WENECKI – w ramach zajęć „ŚWIATŁA RAMPY” – przygotowanie masek, warsztaty taneczne i wspólna zabawa z tradycjami karnawału krakowskiego i weneckiego. | Miejsce zostanie podane w połowie lutego. |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.