

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	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 – LUTY 2018

ZMIANA OD 12 LUTY 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
	12:00-14:15	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 w dniu 12.02.2019 zajęcia odwołane
	12:30-14:00	ŚWIATŁA RAMPY zajęcia teatralne	Fundacja Anma ul. Celna 5 w dniu 12.02.2019 zajęcia odwołane
środa	11:00-12:00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA	Fundacja Anma ul. Celna 5 Rada Dzielnicy XIII Rynek Podgórski 1
	10:00-14:15	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (rękodzieło, zajęcia ilustratorskie)	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5
czwartek	11:00-16:00	OPOWIEŚCI Z PODGÓRZA (realizacja filmów)	Miejsce realizacji indywidualnie

		dokumentalnych)	uzgadniane z prowadzącym
	13:50-14:50	I AM YOUR GRANDPA (grupa 1 początkująca)	Fundacja Anma ul. Celna 5
	14:55-15:55	I AM YOUR GRANDPA (grupa 2 zaawansowana)	Fundacja Anma ul. Celna 5
piątek	10:00-11:00	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa 1)	Fundacja Anma ul. Celna 5
	11:00-12:00	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi technologii cyfrowych – grupa 2)	Fundacja Anma ul. Celna 5
	12:00-15:00	KASYNO RETRO (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe i plenerowe)	Fundacja Anma ul. Celna 5, Park Bednarskiego, Rynek Podgórski

ZAJĘCIA DODATKOWE – LUTY 2018

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
07.02.2019 czwartek	16:00-18:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE <i>Boże, zbaw Polskę</i> Wykład przedstawiający okoliczności oraz przebieg powstania styczniowego.	Muzeum Podgórze, ul. Limanowskiego 51 Cykl wykładów ilustrujących drogę Polaków do odzyskania Niepodległości
12.02.2019 wtorek	11:00-14:00	SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ Gala Konkursu „Działajmy Razem”	Sala Obrad Rady Miasta pl. Wszystkich Świętych 3-4
19.02.2019 wtorek	16:00-20:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE Spektakl Teatralny Odlotowe Narzeczone	Teatr Bagatela
21.02.2019 czwartek	13:00-15:00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna Emil Godlewski junior - naukowiec i społecznik	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
28.02.2019 czwartek	11:00-14:00	KLUB PASJONATA GOTOWANIA Dzień Pączka	Fundacja Anma ul. Celna 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.