



Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzysta Krowodrza”

adres: MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18

telefon: tel. 793 293 999

e-mail: iwona@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	9.00 - 14.00
piątek	10.00 - 14.00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – LUTY 2019

Zmiana od dnia 12.02.2019

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 UMYŚLU (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
12.02.2019 wtorek	11.00-14.00	Gala Finałowa programu „Działajmy razem” w ramach zajęć „Senior nie zgred junior nie diabeł”	Sala Obrad Urzędu Miasta Krakowa Plac Wszystkich Świętych
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
18.02.2018 poniedziałek	11.00-12.00	Bezpieczeństwo na drodze – spotkanie z Wydziałem Ruchu Drogowego Policji w ramach zajęć „MOJE MIASTO, MOJA DZIELNICA, MOJA MAŁA OJCZYŻNA”	MDK Dom Harcerza
22.02.2019 piątek	12:00-15:00	KARNAWAŁ KRAKOWSKO-WENECKI – w ramach zajęć „ŚWIATŁA RAMPY” – warsztaty taneczne i wspólna zabawa z tradycjami karnawału krakowskiego i weneckiego.	MDK Dom Harcerza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.