



## Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzysta Krowodrza”

adres: MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18

telefon: tel. 793 293 999

e-mail: [iwona@fundacjaanma.org.pl](mailto: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

**Obowiązuje od dnia 13.02.2019**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30-14:00	<b>KASYNO RETRO</b> (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe)	
	12:00-13:00	<b>ŚWIATŁA RAMPY</b> (zajęcia taneczne)	
wtorek	11:00-12:00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora)	
	12:00-14:10	<b>KRAKÓW NA KIJACH</b> (NordicWalking grupa 1+2)	
	12.00-14.00	<b>CYFROWA ZERÓWKA</b> (indywidualne konsultacje obsługi urządzeń cyfrowych)	Dom Harcerza. <i>Obowiązują zapisy na indywidualne spotkania</i>
środa	10:30-12.00	<b>MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚLU</b> (trening osobisty, grupa 1+2)	
	12.00-13.00	<b>ŚWIATŁA RAMPY</b> (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2)	
	16.30-17.30	<b>CYFROWA ZERÓWKA – grupa początkująca</b>	Szkoła Podstawowa nr 5, al. Kijowska 8
	17.30-18.30	<b>CYFROWA ZERÓWKA – grupa zaawansowana</b>	Szkoła Podstawowa nr 5, al. Kijowska 8

czwartek	9.00-10.00	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa początkująca1)	
	10:10-11:10	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa początkująca2)	
	11.20-12.20	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa zaawansowana)	
	12.20-13.20	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (grupa III warsztatowa)	
	12.00-14.00	<b>MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA</b> <b>MOJA MAŁA OJCZYZNA</b> (edukacja obywatelska GRUPA 1+2)	
	13.00-14.00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora)	
piątek	10:30-12:30	<b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b> (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	<b>SZTUKA TERAZ</b> – warsztaty ze sztuką współczesną w ramach zajęć <b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b>	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
18.02.2018 poniedziałek	11.00-12.00	<b>Bezpieczeństwo na drodze</b> – spotkanie z Wydziałem Ruchu Drogowego Policji w ramach zajęć „ <b>MOJE MIASTO, MOJA DZIELNICA, MOJA MAŁA OJCZYZNA</b> ”	MDK Dom Harcerza
21.02.2019 czwartek	13.00-15.00	<b>SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – Emil Godlewski – junior – naukowiec i społecznik</b> w ramach zajęć „ <b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> ”	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
22.02.2019 piątek	12:00-15:00	<b>KARNAWAŁ KRAKOWSKO-WENECKI</b> – w ramach zajęć „ <b>ŚWIATŁA RAMPY</b> ” – warsztaty taneczne i wspólna zabawa z tradycjami karnawału krakowskiego i weneckiego.	MDK Dom Harcerza

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.