



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 – MARZEC 2019

Obowiązuje od dnia 4.03.2019

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)	27.03 zajęcia są odwołane
	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)	zajęcia odbędą się 14.03 i 21.03
	12.00-14.00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA (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 – MARZEC 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.03.2019 poniedziałek	17.00-19.00	Spotkanie integracyjne CAS Swoszowice „Jestem na CASIE” w ramach zajęć „Życie miasta, moje życie”	Centrum Obywatelskie ul. Reymonta
05.03.2019 wtorek	14.00-16.00	RYNEK PODZIEMNY – Śladem europejskiej tożsamości Krakowa w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Podziemia Rynku - Muzeum Historyczne Miasta Krakowa, Rynek Gł. 1 (Sukiennice)
11.03.2019 poniedziałek lub 12.03.2019 wtorek	10.00-18.00 (pn) 10.00-15.00 (wt)	Wystawa rękopisów Wisławy Szymborskiej „Radość pisania” – pod honorowym patronatem JM Rektora UJ w ramach zajęć „Życie miasta, moje życie”	Bibliotek Jagiellońska, al. Mickiewicza 22, wejście od ul. Oleandry 3
19.03.2019 wtorek	13.30-15.00	Ośrodek Kultury Europejskiej „Europeum” zwiedzanie, w ramach zajęć „Życie miasta, moje życie”	Europeum, Muzeum Narodowe w Krakowie, Plac Sikorskiego 6
21.03.2019 czwartek	13.00-15.00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – Andrzej Średniawski – ludowiec w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
25.03.2018 poniedziałek	16.00-17.40	Seans filmowy „Kurier” w reż. W. Pasikowskiego	Mikro, ul. J. Lea 5

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.