



## 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 – MARZEC 2019

**Obowiązuje od dnia 13.03.2019**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30-14:00	<b>KASYNO RETRO</b> (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe)	
	12:00-13:30	<b>ŚWIATŁA RAMPY</b> (zajęcia taneczne)	
Wtorek	11:00-12:00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora)	
	12:00-14:15	<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)	<b>27.03</b> zajęcia są odwołane
	12.00-13.30	<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

<b>Czwartek</b>	<b>9.00-10.00</b>	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa początkująca1)	
	<b>10:10-11:10</b>	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa początkująca2)	
	<b>11.20-12.20</b>	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa zaawansowana)	
	<b>12.20-13.20</b>	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (grupa III warsztatowa)	<i>zajęcia odbędą się <b>14.03 i 21.03</b></i>
	<b>12.00-14.00</b>	<b>MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA</b> (edukacja obywatelska GRUPA 1+2)	
	<b>13.00-14.00</b>	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora)	
<b>piątek</b>	<b>10:30-12:30</b>	<b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b> (kreatywne zajęcia plastyczne)	Klub Paleta, ul. Wrocławska 91

### ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.03.2019 poniedziałek	<b>17.00-19.00</b>	<b>Spotkanie integracyjne CAS Swoszowice „Jestem na CASIE”</b> w ramach zajęć „Życie miasta, moje życie”	Centrum Obywatelskie ul. Reymonta
05.03.2019 wtorek	<b>14.00-16.00</b>	<b>RYNEK PODZIEMNY – Śladem europejskiej tożsamości Krakowa</b> w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Podziemia Rynku - Muzeum Historyczne Miasta Krakowa, Rynek Gł. 1 (Sukiennice)
16.03.2019 sobota	<b>11.00-13.00</b>	<b>V Pokaz kotów w Krakowie</b> w ramach zajęć „Życie miasta, moje życie”	SP z oddz. integracyjnymi nr 12, al. Kijowska 3
19.03.2019 wtorek	<b>13.30-15.00</b>	<b>Ośrodek Kultury Europejskiej „Europeum”</b> zwiedzanie, w ramach zajęć „Życie miasta, moje życie”	Europeum, Muzeum Narodowe w Krakowie, Plac Sikorskiego 6
21.03.2019 czwartek	<b>13.00-15.00</b>	<b>SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – Andrzej Średniawski – ludowiec</b> w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
24.03.2019 niedziela	<b>12.00-14.00</b>	<b>Salon muzyczny – koncert</b> - występują G. Mania i R. Szczepaniak – utwory W A. Mozarta i J. Brahmsa „Życie miasta, moje życie”	Willa Decjusza ul. 28 Lipca 1943 17a
25.03.2019 poniedziałek	<b>16.00-18.00</b>	<b>Seans filmowy „Kurier”</b> w reż. W. Pasikowskiego „Życie miasta, moje życie”	Mikro, ul. J. Lea 5
28.03.2019 czwartek	<b>10.00-14.00</b>	<b>Festiwal Artystyczny Seniorów</b> w ramach zajęć „Klub pasjonata”	Dom Kultury „Kolejarz”, ul. Św. Filipa 6.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.