

**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	11.00-16.00
piątek	10.00-15.00

**HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MARZEC 2019 obowiązuje od 15.03.2019**

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	<b>10:00-11:00</b>	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora – grupa 2)	Active Woman ul. Józefińska 11
	<b>11:00-12:00</b>	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora – grupa 3)	Active Woman ul. Józefińska 11
	<b>12:00-14:15</b>	<b>KRAKÓW NA KIJACH</b> (Nordic walking – grupa 1)	Zbiórka: Fundacja Anma ul. Celna 5
wtorek	<b>10:00-11:30</b>	<b>MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚŁU</b> (trening osobisty, grupa 1+2 )	Fundacja Anma ul. Celna 5
	<b>12:30-14:00</b>	<b>ŚWIATŁA RAMPY</b> zajęcia teatralne	Fundacja Anma ul. Celna 5
środa	<b>11:00-12:00</b>	<b>MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA</b>	Fundacja Anma ul. Celna 5 Rada Dzielnicy XIII Rynek Podgórski 1
	<b>10:00-14:15</b>	<b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b> (rękodzieło, zajęcia ilustratorskie)	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5
czwartek	<b>11:00-16:00</b>	<b>OPOWIEŚCI Z PODGÓRZA</b> (realizacja filmów dokumentalnych)	Miejsce realizacji indywidualnie uzgadniane z prowadzącym
	<b>13:50-14:50</b>	<b>I AM YOUR GRANDPA</b>	Fundacja Anma ul. Celna 5

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

### ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.03.2019 czwartek	<b>16:00-18:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> <b>Chcemy Polski Niepodległej</b> Wykład przedstawiający związki Marszałka Józefa Piłsudskiego z Krakowem	<b>Muzeum Podgórze,</b> <b>ul. Limanowskiego 51</b> Cykl wykładów ilustrujących drogę Polaków do odzyskania Niepodległości
14.03.2019 czwartek	<b>20:00-22:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Polska Noc Kabaretowa	Tauron Arena
19.03.2019 wtorek	<b>11:00-12:00</b>	<b>Bezpieczeństwo seniora w sytuacjach zagrożenia</b> – spotkanie z Policją w ramach zajęć <i>Moje Miasto, Moja dzielnica, Moja Mała Ojczyzna</i>	Rada dzielnicy XIII Rynek Podgórski 1
19.03.2019 wtorek	<b>15:00-18:00</b>	<b>ŚWIATŁA RAMPY</b> zajęcia teatralne <b>Pantomima</b>	CRICOTEKA
21.03.2019 czwartek	<b>13:00-15:00</b>	<b>SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY –</b> Andrzej Średniawski – ludowiec w ramach zajęć <i>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</i>	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
24.03.2019 niedziela	<b>12:00-14:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Salon muzyczny	Willa Decjusza
28.03.2019 wtorek	<b>11:00-13:00</b>	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Monodram „Gould”	Teatr Stary Scena Kameralna ul. Starowiślna 21

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**