



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 – KWIECIEŃ 2019

Obowiązuje od dnia 1.04.2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:30-14:00	KASYNO RETRO (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe)	22.04 zajęcia są odwołane
	12:00-13:30	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne)	22.04 zajęcia są odwołane
wtorek	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora)	23.04 zajęcia są odwołane
	12:00-14:15	KRAKÓW NA KIJACH (NordicWalking grupa 1+2)	23.04 zajęcia są odwołane
	12.00-14.00	CYFROWA ZERÓWKA (indywidualne konsultacje obsługi urządzeń cyfrowych)	MDK Dom Harcerza Obowiązują zapisy na indywidualne spotkania 23.04 zajęcia są odwołane
środa	10:30-12:00	MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚLU (trening osobisty, grupa 1+2)	24.04 zajęcia są odwołane
	12.00-13.30	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2)	24.04 zajęcia są odwołane
	16.30-17.30	CYFROWA ZERÓWKA – grupa początkująca	Szkoła Podstawowa nr 5, al. Kijowska 8 24.04 zajęcia są odwołane

	17.30-18.30	CYFROWA ZERÓWKA – grupa zaawansowana	Szkoła Podstawowa nr 5, al. Kijowska 8 <i>24.04 zajęcia są odwołane</i>
czwartek	9.00-10.00	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca1)	<i>18.04 zajęcia są odwołane</i>
	10:10-11:10	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca2)	<i>18.04 zajęcia są odwołane</i>
	11.20-12.20	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa zaawansowana)	<i>18.04 zajęcia są odwołane</i>
	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)	<i>18.04 zajęcia są odwołane</i>
piątek	10:30-12:30	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (kreatywne zajęcia plastyczne)	Klub Paleta, ul. Wrocławska 91 <i>19.04 zajęcia są odwołane</i>

ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 2019

dzień tygodnia	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi
7.04.2019 niedziela	15.00-20.00	Zupa na Plantach „Senior nie zgred, junior nie diabeł”	Żywa pracownia Planty Krakowskie
9.04.2019 wtorek	10.15-11.15	Cykl rozmowy o literaturze: Kraków jest piękny od pierwszego piętra w górę (Żeromski w Krakowie) „Życie miasta, moje życie”	Kamienica Szołayskich Plac Szczepański 9
9.04.2019 wtorek	14.00-15.30	Wystawa: Czas przełomu. Sztuka Awangardy w Europie Środkowej 1908-1928 „Życie miasta, moje życie”	Zbiórka: MCK Rynek Główny 25
13.04.2019 sobota lub 25.04.2019 czwartek	13.00-15.00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – Stanisław Tarnowski – polski historyk literatury w ramach zajęć „Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna”	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2
15.04.2019 poniedziałek	10:00-14.00	MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚLU	MDK Dom Harcerza
15.04.2019 poniedziałek	14.00-15.00	Spotkanie z przedstawicielem Uzdrowiska Kraków Swoszowice w ramach zajęć „Klub pasjonata”	MDK Dom Harcerza
23.04.2019 wtorek	12.00-15.00	Tradycyjne Święto Rękawki na Kopcu Krakusa „Senior nie zgred, junior nie diabeł”	Kopiec Krakusa
24.04.2019 środa	19.00-21.00	Spektakl „Audiencja 89” na motywach twórczości Bogusława Schaeffera „Życie miasta, moje życie”	Stary Teatr Nowa Scena ul. Jagiellońska 1

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.