



## 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 – KWIECIEŃ 2019

**Obowiązuje od dnia 15.04.2019**

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)	
	12.00-13.30	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	<b>CYFROWA ZERÓWKA – grupa zaawansowana</b>	Szkoła Podstawowa nr 5, al. Kijowska 8
<b>czwartek</b>	9.00-10.00	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa początkująca1)	<b>18.04</b> zajęcia są odwołane
	10:10-11:10	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa początkująca2)	<b>18.04</b> zajęcia są odwołane
	11.20-12.20	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (język angielski – grupa zaawansowana)	<b>18.04</b> zajęcia są odwołane
	12.00-14.00	<b>MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYŻNA</b> (edukacja obywatelska GRUPA 1+2)	
	13.00-14.00	<b>ZDROWY KRĘGOSŁUP</b> (gimnastyka dla seniora)	<b>18.04</b> zajęcia są odwołane
<b>piątek</b>	10:30-12:30	<b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b> (kreatywne zajęcia plastyczne)	Klub Paleta, ul. Wrocławska 91 <b>19.04</b> zajęcia są odwołane

### ZAJĘCIA DODATKOWE – KWIECIEŃ 2019

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

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.