



## Centrum Aktywności Seniorów *Radosny Senior*

adres: ul. Rostworowskiego 13; 30-358 Kraków

kontakt: tel. 515 281 211 lub 606 800 972

e-mail: [radosnysenior@interia.pl](mailto:radosnysenior@interia.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	10.00 – 14.00
Piątek	10.00 – 14.00

### OBOWIĄZUJE OD 1 listopada 2019 r.

### Harmonogram zajęć stałych – *LISTOPAD 2019*

dzień	Godzina	rodzaj zajęć	uwagi:
poniedziałek	10.30 - 13.00	Zajęcia brydżowe	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	13.00 - 14.30	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	15.45 - 16.45	Gry logiczne i sprawnościowe	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
wtorek	8.00-10.30	Zajęcia z języka angielskiego	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	11.00 - 13.00	Zajęcia – zdrowe żywienie	ul. Rostworowskiego 13
	13.00 - 14.00	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	13.00 - 15.00	Zajęcia plastyczne	ul. Rostworowskiego 13
	15.00 - 17.30	Zajęcia chóru	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
środa	10.30 – 13.00	Zajęcia brydżowe	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	13.45 - 14.45	Aqua aerobic	ul. Ludwinowska 11
czwartek	9.00 - 11.00	Nordic walking	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
	10.00 - 12.00	Malarstwo (pastele)	ul. Rostworowskiego 13
	12.00 - 13.00	Zajęcia z języka rosyjskiego	ul. Rostworowskiego 13
	13.00 - 14.30	Tenis stołowy	ul. Zamiejska 6 (Skośna)

piątek	9.00 - 11.00	Gimnastyka	ul. Rostworowskiego 13
	15.30 - 17.30	Zajęcia techniczne	ul. Zamiejska 6 (Skośna)
sobota	13.45 - 15.30	Basen (2 XI, 9 XI odwołane)	ul. Strąkowa 3A

### Zajęcia dodatkowe listopad 2019 r.

Data	godzina	rodzaj zajęć	Uwagi
Od 05.11.2019r Co tydzień we wtorki	13.00 - 14.00	Dyżury pracownika socjalnego MOPS.	
10.11.2019r		Obchody Święta Niepodległości.	-Msza Święta. -Koncert patriotyczny. -Ognisko. -Wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych. -Poczęstunek.
12.11.2019r	13.00 - 14.00	Projekt socjalny "Seniorze Ty też masz moc".	Projekt prowadzony przez pracownika socjalnego MOPS F-5.
22.11.2019r	17.00	-Wernisaż członkini naszego CAS-u P. Grażyny Pręcerek pt. "Wielobarwne pastele trzeciego wieku". -Koncert pt. "Od operetki do musicalu". Wykonawcy: Magdalena Pilarz-Bobrowska, Jakub Oczkowski. Fortepian: Renata Żelobowska-Orzechowska.	Solvay
Od 24.11.2019r Co tydzień w czwartek	15.00 - 18.00	Wieczorki taneczne przy ul. B. Głowackiego 4/lok. 6.	Wartość cegiełki 15zł (w cenie cegiełki kawa, herbata, ciastko).

		Planowana wycieczka do Lwowa.	Wyjście na spektakl w Operze Lwowskiej.
30.11.2019r		Planowany Bal Andrzejkowy przy ul. B. Głowackiego 4/lok. 6.	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**