



Centrum Aktywności Seniorów

przy

Parafii Miłosierdzia Bożego

Kraków Nowy –Prokocim

„Klub Zachęta „, ul. Jana Kurczaba 25

Motto : „Tyle jesteś wart ile dajesz innym”

Zajęcia Styczeń 2017

Poniedziałek

KLUB „ Sport dla Seniora „

1. 9 - 10³⁰ - Nordic Walking

Spotkania przy parkingu - róg ul. Republiki Korczakowskiej.

Zapisy u prowadzącego zajęcia p. Agatka tel.**739 252 515**

2. Aqua Aerobic - wejściówki wg listy na basenie.

3. Basen - pływalnia, grota solna, sauna - wejściówki wg listy na basenie

Wtorek

Klub „SPORT DLA SENIORA”

1. godz. 9¹⁵ – 10⁰⁰ - gimnastyka - lista zamknięta max 10 osób

2. godz. 10⁰⁰ - 10⁴⁵- gimnastyka – lista zamknięta max 10 osób

3. godz. 10⁴⁵ - 11³⁰ gimnastyka - zapisy u prowadzącego zajęcia

tel.722 102 173

4. godz. 11³⁰ - 13⁰⁰ zajęcia plastyczne

5. Aqua Aerobic - wejściówki wg listy na basen

6. Basen - pływalnia, grota solna , sauna - wejściówki wg listy na basenie

Środa

TANIEC TERAPEUTYCZNY

godz. 9¹⁵ – 10⁴⁵ - wspólny taniec przy muzyce, z elementami śpiewu i muzykowania, relaksuje, ćwiczy refleks, pamięć i koordynację, a także pozwala nawiązywać kontakty między ludzkie. Zajęcia poprowadzi p. Agnieszka

KLUB „Podróże Małe i Duże”

18.01.2017 - Muzeum Historyczne - Krzysztofory Rynek Główny
Wystawa Szopek

Zbiórka o godz. 12¹⁵ przed Muzeum

25.01.2017 - Kopalnia Soli w Bochni - koszty po stronie uczestników wejście do kopalni 25 zł + koszt przejazdu. Wszelkie informacje zostaną przedstawione na spotkaniu klubowym 5.01.2017 przez p. Bożenkę

KLUB „Sport dla Seniora”

- 1. Aqua - Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie
- 2. Basen – pływalnia, sauna, grota solna** - wejściówki wg listy na basenie

Czwartek

KLUB „Sport dla Seniora”

- 1. godz. 9⁰⁰ – 10³⁰** – „Nordic Walking” – zbiórka pod Klubem „Zachęta” .
- 2. Aqua Aerobic** - wejściówki wg listy na basenie
- 3. Zajęcia na basenie** - wejściówki wg listy na basenie

KULINARIA

godz. 10⁴⁵ – 11³⁰ - wymiana doświadczeń, przepisy, degustacja, zasady zdrowego żywienia

KLUB „Podróże małe i duże ”

godz.11³⁰- 12¹⁵ - wyjazdy pobytowe, wycieczki – informacja i zapisy

(p. Helenka tel.606 713 448)

Metamorfozy

godz.10³⁰ - 13³⁰ - zajęcia nauki makijażu i stylu, wspólne zakupy. Prośba o przyniesienie na zajęcia swoich kosmetyków.

SPOTKANIA KLUBOWE

godz.9¹⁵ - 14⁰⁰ - (kawa, herbata, gry planszowe, goście) spotkania te mogą odbywać się w każdy inny dzień w miarę wolnych pomieszczeń po zawiadomieniu Koordynatora.

godz.10³⁰- 12¹⁵ W każdy pierwszy i ostatni czwartek miesiąca **SPOTKANIE KLUBOWE** – poza spotkaniem towarzyskim informacje oraz zapisy na zajęcia. W styczniu będzie to **5 i 26.01.2017**

Zajęcia KULINARIA oraz PODRÓŻE MAŁE I DUŻE – wycieczki oraz wyjazdy pobytowe odbywają się w tym samym czasie co spotkanie klubowe

Piątek

Klub „Ucz się razem z nami”

1. Godz.9¹⁵ – 10¹⁵ - język angielski stopień podstawowy
2. Godz.10²⁰ - 11²⁰ – język angielski stopień średni (lista zamknięta)
3. Godz.11²⁵ – 12²⁵ - język angielski stopień średni

KLUB „Sport dla Seniora ”

1. Aqua aerobic – wejściówki wg listy na basenie
2. Zajęcia na basenie - wejściówki wg listy na basenie

SPOTKANIA TEATRALNE

29 stycznia 2017 – niedziela zapraszam do Teatru Słowackiego - na sztukę Woody Allena „Zagraj mi jeszcze raz, Sam „ – komedia - Ceny biletów ulgowych 25 zł. Bilety zostaną rozdane 26 stycznia 2017 - czwartek po zebraniu klubowym . Propozycje na luty zostaną przedstawione na spotkaniu klubowym 5 stycznia 2017.

Bardzo proszę korzystać ze strony internetowej dlaseniora.krakow.pl gdzie znajdą Państwo wszystkie informacje dotyczące zorganizowanych zajęć we wszystkich CAS-ach w Krakowie.

Informacja o działalności Centrum Aktywności Seniora jest wywieszana na początku miesiąca na tablicy ogłoszeń na terenie Spółdzielni Mieszkaniowej i Klubu „Zachęta” oraz na stronie internetowej <http://parafianprokocim.parafia.info.pl/>, jak również na [www.facebook.com/Małgorzata Bielczyk](https://www.facebook.com/MałgorzataBielczyk)

Wszelkie informacje dotyczące udziału w projekcie można uzyskać kierując pytania na e-maila do Koordynatora Projektu Małgorzaty Bielczyk mara57@gazeta.pl lub telefonicznie codziennie (za wyjątkiem dni wolnych od pracy) w godz. od 10⁰⁰ – 11⁰⁰ tel.500 77 22 86,

Z poważaniem

Koordynator Projektu Małgorzata Bielczyk