



Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzysta Krowodrza”

adres: MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18

telefon: tel. 793 293 999

e-mail: regina@fundacjaanma.org.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-14.00
wtorek	10.30-13.30, 16.00-18.00
środa	9.00-12.00, 16.30-18.30
czwartek	9.00-14.00
piątek	10.00-16.00

OBOWIĄZUJE OD 16.05.2018

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MAJ 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11:00-14:00	KASYNO RETRO (klub gracza – brydż, szachy, gry, gry planszowe i plenerowe)	
	12:00-13:00	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne)	
wtorek	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora)	
	12:00-13:30	KRAKÓW NA KIJACH (NordicWalking)	
	16:30-17:30	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi komputera i urządzeń cyfrowych- grupa 3)	Szkoła Podstawowa nr 5 Al. Kijowska 8



środa	10.00-11.00	ŚWIATŁA RAMPY (zajęcia taneczne i teatralne, grupa 1+2)	
	10.30-11.30	MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚŁU (trening osobisty - warsztaty i zajęcia, grupa 1+2)	
	16.30-17.30	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi komputera i urządzeń cyfrowych- grupa 1)	Szkoła Podstawowa nr 5 Al. Kijowska 8
	17.30-18.30	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi komputera i urządzeń cyfrowych- grupa 2)	Szkoła Podstawowa nr 5 Al. Kijowska 8
czwartek	9:00-10:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora)	
	10:00-11:00	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa początkująca)	
	11:15-12:15	I AM YOUR GRANDPA (język angielski – grupa zaawansowana)	
	12:15-13:45	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA (edukacja obywatelska, grupa 1+2)	
piątek	10:30-12:00	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (kreatywne zajęcia plastyczne)	
	11.00-16.00	OPOWIEŚCI KROWODERSKIE (realizacja filmów dokumentalnych)	

ZAJĘCIA DODATKOWE – MAJ 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.05.2018	16.30-19.30	KLUB PASJONATAKSIĄŻKI (spotkania pasjonatów i hobbystów) –	Biblioteka Kraków- Filia nr 21, ul. Królewska 59
15.05.2018	9.00 – 18.00	TAJEMNICE MAŁOPOLSKI – wycieczka do zabytkowego Klasztoru Norbertanów i Ośrodka rekreacyjnego w Hebdowie	Zbiórka na parkingu przy MDK Dom Harcerza, ul. Reymonta 18
19.05.2018	13:00-14:00	SPACER, NIE TYLKO HISTORYCZNY - Śladami Mikołaja Zybliekiewicza	Zbiórka: Krakowskie Forum Kultury ul. Mikołajska 2
27.05.2018	14:00-15:00	SENIOR NIE ZGRED, JUNIOR NIE DIABEŁ - stare i nowe zabawy wieku dziecięcego	Park Jordana

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.