



## Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzyste Podgórze”

adres: Fundacja ANMA, ul. Celna 5,

telefon: tel. 533 655 999

e-mail: [beata@fundacjaanma.org.pl](mailto:beata@fundacjaanma.org.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	11.00-16.00
piątek	10.00-16.00

**OBOWIĄZUJE OD 20.10.2018**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – PAŹDZIERNIK 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:00-10:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 1)	Active Woman ul. Józefińska 11
	10:00-11:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 2)	Active Woman ul. Józefińska 11
	11:00-12:00	ZDROWY KRĘGOSŁUP (gimnastyka dla seniora – grupa 3)	Active Woman ul. Józefińska 11
	12:30-14:00	KRAKÓW NA KIJACH (Nordic walking – grupa 1+2)	Zbiórka: Fundacja Anma, ul. Celna 5
wtorek	10:00-11:30	MŁODOŚĆ TO STAN UMYSŁU (trening osobisty, grupa 1+2 )	Fundacja Anma ul. Celna 5,
	12:00-14.00	ŚWIATŁA RAMPY zajęcia teatralne	Fundacja Anma ul. Celna 5,
środa	11:00-14:00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA	Fundacja Anma ul. Celna 5 Rada Dzielnicy XIII Rynek Podgórski 1
	10:00-14:00	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (rękodzieło, zajęcia ilustratorskie)	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5,

środa	10:00-14:00	<b>CYFROWA ZERÓWKA</b> (indywidualne konsultacje obsługi urządzeń cyfrowych)	Fundacja Anma ul. Celna 5
czwartek	11:00-16:00	<b>OPOWIEŚCI Z PODGÓRZA</b> (realizacja filmów dokumentalnych)	Miejsce realizacji indywidualnie uzgadniane z prowadzącym
czwartek	11:50-12:50	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (j. angielski – grupa 3 warsztatowa)	MDK Dom Harcerza ul. Reymonta 18
	13:50-14:50	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (grupa 1 początkująca)	Fundacja Anma ul. Celna 5,
	14:55-15:55	<b>I AM YOUR GRANDPA</b> (grupa 2 zaawansowana)	Fundacja Anma ul. Celna 5, <b>w dniu 04.10.2018</b> <b>zajęcia odwołane</b>
piątek	10:00-11:00	<b>CYFROWA ZERÓWKA</b> (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa 1)	Fundacja Anma ul. Celna 5,
	11:00-12:00	<b>CYFROWA ZERÓWKA</b> (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa 2)	Fundacja Anma ul. Celna 5,
	12:00-16:00	<b>KASYNO RETRO</b> (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe i plenerowe)	Fundacja Anma ul. Celna 5, Park Bednarskiego, Rynek Podgórski

### ZAJĘCIA DODATKOWE – PAŹDZIERNIK 2018

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.10.2018	10:00-17:00	<b>TARGI SENIORA</b> w ramach zajęć „ <b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> ”	Międzynarodowe Centrum Targowo-Kongresowe <b>EXPO</b> ul. Galicyjskiej 9 Kraków
06.10.2018	10:00-17:00	<b>TARGI SENIORA</b> w ramach zajęć „ <b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> ”	Międzynarodowe Centrum Targowo-Kongresowe <b>EXPO</b> ul. Galicyjskiej 9 Kraków
08.10.2018	11:00-15:00	Gala „ <b>Miejsca Przyjazne Seniorom</b> ” w ramach zajęć „ <b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> ”	Opera Krakowska
10.10.2018	12:00-14:00	<b>SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ</b> – spotkania międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5,

11.10.2018	13.00-15.00	<b>SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY</b> – śladami Jana Kantego Fedorowicza w ramach zajęć „ <b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> ”	Zbiórka: KFK, ul. Mikołajska 2
12.10.2018	12:00-14:00	<b>SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ _WARSZTATY</b> GENEALOGICZNE	Fundacja Anma ul. Celna 5,
15.10.2018	12:00-16:00	Koncert symfoniczny dla Seniorów w ramach zajęć „ <b>Życie miasta-moje życie</b> ”	ICE Kraków
20.10.2018	13.00-15.00	<b>SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY</b> – śladami Jana Kantego Fedorowicza w ramach zajęć „ <b>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</b> ”	Zbiórka: KFK, ul. Mikołajska 2
24.10.2018	12:00-14:00	<b>SENIOR NIE ZGRED JUNIOR NIE DIABEŁ</b> – spotkania międzypokoleniowe w ramach Projektu Moda, która łączy	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5,
25.10.2018	18:00-21:00	<b>ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE</b> Promocja albumu wiersze Tadeusza Śliwiaka "Płonący gołębnik"	Centrum Kultury Podgórze ul. Sokolska 13
26.10.2018	12:00-16:00	Koncert dla Seniorów z okazji 100lecia odzyskania niepodległości w ramach zajęć „ <b>Życie miasta-moje życie</b> ”	Tauron Arena
20.10.2018	10.00-15.00	<b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b> – zajęcia w plenerze	Zbiórka: Fundacja Anma, ul. Celna 5
27.10.2018	10.00-15.00	<b>MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ</b> – zajęcia w plenerze	Zbiórka: Fundacja Anma, ul. Celna 5
30.10.2018	18:00-23:00	<b>KLUB PASJONATA_HISTORII</b> Pobudka! Tu Niepodległość Dwudniowy happening wolnościowy w Muzeum Podgórze	Muzeum Podgórze ul. Limanowskiego 51
31.10.2018	06:30-09:30	<b>KLUB PASJONATA_HISTORII</b> Pobudka! Tu Niepodległość Dwudniowy happening wolnościowy w Muzeum Podgórze	Muzeum Podgórze ul. Limanowskiego 51

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**