

Centrum Aktywności Seniorów „Srebrzyste Podgórze”

adres: Fundacja ANMA, ul. Celna 5,

telefon: tel. 533 655 999

e-mail: beata@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	11.00-16.00
piątek	10.00-15.00

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – MARZEC 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	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
	12:00-14:15	KRAKÓW NA KIJACH (Nordic walking – grupa 1)	Zbiórka: Fundacja Anma ul. Celna 5
wtorek	10:00-11:30	MŁODOŚĆ TO STAN UMYŚŁU (trening osobisty, grupa 1+2)	Fundacja Anma ul. Celna 5
	12:30-14:00	ŚWIATŁA RAMPY zajęcia teatralne	Fundacja Anma ul. Celna 5
środa	11:00-12:00	MOJE MIASTO MOJA DZIELNICA MOJA MAŁA OJCZYZNA	Fundacja Anma ul. Celna 5 Rada Dzielnicy XIII Rynek Podgórski 1
	10:00-14:15	MOJE RĘCE MOGĄ WIĘCEJ (rękodzieło, zajęcia ilustratorskie)	Fundacja Anma, Żywa Pracownia ul. Celna 5
czwartek	11:00-16:00	OPOWIEŚCI Z PODGÓRZA (realizacja filmów dokumentalnych)	Miejsce realizacji indywidualnie uzgadniane z prowadzącym
	13:50-14:50	I AM YOUR GRANDPA	Fundacja Anma ul. Celna 5

		(grupa 1 początkująca)	
	14:55-15:55	I AM YOUR GRANDPA (grupa 2 zaawansowana)	Fundacja Anma ul. Celna 5
piątek	10:00-11:00	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi komputerów i technologii cyfrowych – grupa 1)	Fundacja Anma ul. Celna 5
	11:00-12:00	CYFROWA ZERÓWKA (kurs obsługi technologii cyfrowych – grupa 2)	Fundacja Anma ul. Celna 5
	12:00-15:00	KASYNO RETRO (klub gracza – brydż, szachy, gry planszowe i plenerowe)	Fundacja Anma ul. Celna 5, Park Bednarskiego, Rynek Podgórski

ZAJĘCIA DODATKOWE – MARZEC 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
14.03.2019 czwartek	16:00-18:00	ŻYCIE MIASTA – MOJE ŻYCIE <i>Chcemy Polski Niepodległej</i> Wykład przedstawiający związki Marszałka Józefa Piłsudskiego z Krakowem	Muzeum Podgórze, ul. Limanowskiego 51 Cykl wykładów ilustrujących drogę Polaków do odzyskania Niepodległości
19.03.2019 wtorek	11:00-12:00	Bezpieczeństwo seniora w sytuacjach zagrożenia – spotkanie z Policją w ramach zajęć <i>Moje Miasto, Moja dzielnica, Moja Mała Ojczyzna</i>	Rada dzielnicy XIII Rynek Podgórski 1
21.03.2019 czwartek	13:00-15:00	SPACER NIE TYLKO HISTORYCZNY – Andrzej Średniawski – ludowiec w ramach zajęć <i>Moje miasto, moja dzielnica, moja mała ojczyzna</i>	Zbiórka: KFK ul. Mikołajska 2

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.