****

**Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”**

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: [casbronowice@gmail.com](mailto:casbronowice@gmail.com)

**CAS i kawiarenka czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

|  |  |
| --- | --- |
| poniedziałek | 13.00-17.00 |
| wtorek | 13.00-17.00 |
| środa | 10.00-14.00 |
| czwartek | 13.00-17.00 |
| piątek | 8.30-12.30 |

**Obowiązuje od 16.05.2019r**

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2019**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
| poniedziałek | 10.00 – 11.30  12.45-13.30  15.30 -16.30  16.30-17.30 | Nordic walking  basen  Kurs obsługi komputerów  Grupa zaawansowana  Kurs obsługi komputerów  Grupa podstawowa | 6,13,20,27  ul. Ludwinowska 11  6,13,20,27  6 zajęcia odwołane  13,20,27  6 zajęcia odwołane  13,20,27 |
| wtorek | 15.45-16.30  16.30-18.30 | Gimnastyka ogólnousprawniająca  kurs rękodzieła | 7,14,21,28  7,21 |
| środa | 11.00-12.00  12.00 -13.00  16.30-18.30 | Kurs języka angielskiego  Grupa zaawansowana  Kurs języka angielskiego  Grupa podstawowa  Taniec w kręgu | 8,15,22,29  8,15,22,29  8,15,22 |
| czwartek | 15.45-16.30  16.30-19.00  15.30-17.30 | Gimnastyka rehabilitacyjna  Kurs plastyczny  Kurs fotograficzny | 9,16,23,30  23,30  16,30 |
| piątek | 8.30-10.00  9.00 – 10.30  10.30-11.30 | Kurs florystyczny  Kurs ogrodniczy  Kurs zdrowego stylu życia | 17,24  10,31  10,17,24,31 |

**Zajęcia dodatkowe w maju 2019:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
| 7 | 9.00 | Zwiedzanie ogrodu botanicznego z przewodnikiem | Oprowadza pracownik naukowy UJ |
| 8,15,22,29 | 9.00 | Udział w kursie BEPRESEL | Kurs prowadzony przy współudziale pracowników Wydziału lekarskiego UJ |
| 23 | 10.00 | Prelekcja o historii Lasku Wolskiego i spacer po Lasku Wolskim | Prelekcje prowadzi pracownik naukowy UJ |
| 14 | 19.00 | Teatr Variete spektakl pt „La fortuna – Dama z Łąsiczką” |  |
| 16 | 10.30 | Udział w Zlocie CAS-ów w Wilii Decjusza |  |
| 16 | 13.30-15.30 | Zajęcia plastyczne | Prowadzą studentki UJ wydziału Psychologii Stosowanej |
| 17 | 11.30 – 14.00 | Udział w spotkaniu seniorów w Wilii Decjusza biorących udział w pochodzie OWHC |  |
| 21 | 10.00 | Zwiedzanie muzeum archeologicznego z przewodnikiem |  |
| 28 | 8.00 – 18.00 | Wycieczka do Kurozwęk – zwiedzanie zamku i hodowli bizonów |  |
| 31 | 11.30 | Spotkanie z pszczelarzem |  |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**