



## **„Nie Dzieli Nas Wiek” we wrześniu**

2016-08-31

**Program zajęć Centrum Aktywności Seniora „Nie Dzieli Nas Wiek” we wrześniu 2016 r.**

[Do pobrania](#)

### **Poniedziałek**

godz. 10.00 – 14.00 – Seminarium z zakresu wiedzy obywatelskiej - projekt „Potrzebny Aktywny Senior” 5.09, 12.09,

w pozostałe poniedziałki w tych samych godzinach spacerkiem z kijkami po Krakowie i okolicy w razie niepogody rozmowy integracyjne przy kawie lub porady kulinarne.

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

godz. 16.00 – 17.00 – gimnastyka rehabilitacyjna dla seniorów z elementami innych systemów ćwiczeń

godz. 17.00 – 18.00 – zajęcia taneczne - Zumba

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

### **Wtorek**

godz. 10.00 – 12.00 – Cykl zajęć „Porozmawiajmy o zdrowiu” - warsztaty „Różne zastosowania ziół”.

godz. 12.00 – 14.00 – Zajęcia o charakterze edukacyjnym warsztaty bezpieczeństwa osobistego i pierwszej pomocy

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

### **Środa**

godz. 11 -13,00 - język rosyjski w dwóch grupach

godz. 16- 18.00 - zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21



### **Czwartek**

godz. 14.00 - 16.00 - Porady komputerowe

godz. 17.00 - 19.00 - zajęcia teatralne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

### **Piątek**

godz. 15.00 - 16.00 - gimnastyka rehabilitacyjna dla seniorów z elementami innych systemów ćwiczeń

godz. 16.00 - 17.00 - zajęcia taneczne - Zumba

Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

godz. 17.00 - 19.00 - Kawiarenka obywatelska - prelekcja i pokaz multimedialne

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

### **Ponadto dodatkowo zapraszamy:**

- **W wyznaczone piątki o godz. 10.00 - nauka gry w Boule, petankę w DPS ul. Kluzeka (zamiast zajęć plastycznych) - terminy do uzgodnienia.**
- **9.09 - godz. 17.00 - Dożynki w Dworku Białostradnickim - muzyczne popołudnie w Dworku Białostradnickim**
- **16- 17.09 - III Senioralia - Plac Wolnica**
- **27-28.09 - II Mistrzostwa seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa na stadionie „Bronowianka” otwarcie mistrzostw o godz. 10.00**
- **Agua Wellness Club Park Wodny - zajęcia z trenerem (gimnastyka w wodzie) termin do uzgodnienia (zapisy).**