



## „Nie Dzieli Nas Wiek” w październiku

2016-10-10

Program zajęć Centrum Aktywności Seniora „Nie Dzieli Nas Wiek” w październiku 2016 r.

[do pobrania](#)

[zmiany od 10 października do pobrania](#)

### **Poniedziałek**

godz. 10.00 – 14.00 – Warsztat Innowacji Społecznych – e-senior prowadzone przez Fundację GAP

03.10.2016, 10.10.2016, 24.10.2016, 07.11.2016

### **28.10 - wyjazd w ramach warsztatów**

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

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. 16.00 – 18.00 – Zajęcia o charakterze edukacyjnym - warsztaty automasażu

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

### **Środa**



godz. 10 -12.00 - język rosyjski w dwóch grupach

godz. 16- 18.00 - zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła

**Wyjątkowo 7.10 godz.10 zajęcia z rosyjskiego zamiast 5.10**

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

#### **Czwartek**

**godz. 12.00 - 14.00 - język angielski w dwóch grupach**

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, pokaz multimedialne, gry stolikowe

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

#### **Ponadto dodatkowo zapraszamy:**

- **Agua Wellness Club Park Wodny - zajęcia z trenerem (gimnastyka w wodzie) termin do uzgodnienia (zapisy).**
- **1.10 godz.13.30 - 14.30 na Rynku Głównym w namiocie prezentujemy się i nasz dorobek z okazji 25 - lecia dzielnic**
- **7.10 - od godz. 11.00 między blokami ul.Jaremy 1 i Lentza 3 rozpoczyna się tworzenie Krakowskiego Ogrodu Społecznego Azory. Pierwszy etap to budowa spirali ziołowej.  
**Zapraszamy : Odczarujmy Azory****
- **8 .10.2016 - III Ogólnopolskie Senioralia**