

GODZINY ZAJĘĆ CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA „Nie Dzieli Nas Wiek”

wrzesień 2016

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 Białoprądnickim – muzyczne popołudnie w Dworku Białoprądnickim
- 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).