



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail www.fundacjaniedzielinaswiek.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 13.00
wtorek	12.00 – 18.00
środa	10.00 – 13.00
czwartek	14.00 – 18.00
piątek	16.00 – 19.00

OBOWIĄZUJE OD 1.05.2018 Uwaga -w dniach 1,3.05 CAS zajęcia nie odbędą się

OBOWIĄZUJE OD 1 MAJA

Harmonogram zajęć stałych – maj 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u	ul. Weissa 8/21
	15.00 - 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	ul. Weissa 8/21
	12.00 – 13.00	Język włoski –dla początkujących .	ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – dla początkujących	ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	ul. Weissa 8/21
środa	10.30 – 12.30	Język rosyjski dla grupy średnio zaawansowanej (lista zamknięta) w dniu 9.05.2018 zajęcia odwołane	ul. Weissa 8/21
	10.30 – 11.50	Kurs Komputerowy.	SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
	14.00 – 15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	15.00 – 16.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
czwartek	14.00 – 15.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	ul. Weissa 8/21
	15.00 – 16.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana	ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne.	ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

piątek	12.30 – 14.00	<i>Gimnastyka w wodzie.</i>	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy	ul. Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe / w zamian

maj 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.05.2018 środa	10.00 -14.00	Złot Cas-ów - 15 osób z każdego z 35 CASów (14 osób + koordynator) Miejsce spotkania Willa Decjusza	Zajęć popołudniowych są odwołane. Język rosyjski w zamian 10.05 o godz.12.00
4,11,18,25.05 piątek wolontariat	14.30 – 15.30	W ramach współpracy międzypokoleniowej – robienie z dziećmi ze szkoły podstawowej nr 119 kwiatów do wianków krakowskich i samych wianków.	SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
8,15,22,29.05 wtorek wolontariat	14.00 -16.00	W ramach współpracy międzypokoleniowej – szycie poduszek przytulank dla dzieci z przedszkola „Chatka Puchatka”	ul. Weissa 8/21
W każdym dniu w godzinach otwarcia Cas-u - wolontariat		Zbiórka ubrań – (segregacja - w piątek w godz. 18.00 – 19.00) dla noclegowni i schronisk dla bezdomnych	ul. Weissa 8/21
11.05.2018	16.00 – 17.00	Spotkanie ze Strażą Miejską - zakres działań strażników	ul. Weissa 8/21
20.05.2018 niedziela	17.00 -19.00	Koncert w Teatrze Słowackiego w 90 rocznicę urodzin Księdza infułata Jerzego Bryły	Teatr Słowackiego
27.05.2018	10.00 – 12.00	Dzień Rodziny -	Blizsze szczegóły w terminie późniejszym

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.