

**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**](http://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 zajęci nie odbędą się**

**OBOWIĄZUJE OD 7 MAJA**

**Harmonogram zajęć stałych – maj 2018**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
| poniedziałek | 10.00 – 12.00 | Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| 15.00 - 16.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, streching.  | Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24 |
| 16.00 -17.00 | Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca | Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24 |
| wtorek | 10.00 – 12.00 | Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.  | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| 12.00 – 13.00 | Język włoski –dla początkujących . | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| 13.00 – 14.00 | Język angielski – dla początkujących | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| 16.00 – 18.00 | Zdrowy i aktywny senior, automasaż.  | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| środa | 10.30 – 12.30 | Język rosyjski dla grupy średnio zaawansowanej (lista zamknięta) w dniu 9.05.2018 zajęcia odwołane | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| 10.30 – 11.50 | Kurs Komputerowy. | Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa |
| 14.00 – 15.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, streching. | Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24  |
| 15.00 – 16.00 | Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca | Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24  |
| czwartek | 14.00 – 15.00 | Język włoski – grupa średniozaawansowana | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| 15.00 – 16.00 | Język angielski – grupa średniozaawansowana | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| 16.00 – 18.00 | Zajęcia teatralne. | Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24  |
| piątek | 12.30 – 14.00 | Gimnastyka w wodzie.  | Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11 |
| 16.00 – 18.00 | Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |

**Zajęcia dodatkowe / w zamian**

***maj 2018***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
| 9.05.2018środa | 10.00 -14.00 | Zlot Cas-ów - 15 osób z każdego z 35 CASów (14 osób + koordynator)Miejsce spotkania Willa Decjusza | Zajęć dopołudniowych są odwołane. Język rosyjski w zamian 10.05 o godz.12.00 |
| 4,11,18,25.05piątekwolontariat | 14.30 – 15.30 | W ramach współpracy międzypokoleniowej – robienie z dziećmi ze szkoły podstawowej nr 119 kwiatów do wianków krakowskich i samych wianków. | Miejsce spotkani: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 |
| 8,15,22,29.05wtorekwolontariat | 14.00 -16.00 | W ramach współpracy międzypokoleniowej – szycie poduszek przytulanek dla dzieci z przedszkola „Chatka Puchatka” | Miejsce spotkania: 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 | Miejsce : ul. Weissa 8/21 |
| 11.05.2018 | 16.00 – 17.00 | Spotkanie ze Strażą Miejską - zakres działań strażników | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 |
| 20.05.2018niedziela  | 17.00 -19.00 | Koncert w Teatrze Słowackiego w 90 rocznicę urodzin Księdza infułata Jerzego Bryły | Teatr Słowackiego |
| 24.05.2018 Czwartek | 8.00 – 18.00 | Wycieczka jednodniowa „ Święto kwitnącej Azali” - Pisarzowice- Kozy- okolice Bielska - Białej | Zapisy – zbiórka na pętli godz. 7.45 |
| 26.05.2018(sobota) | godz.18.00 | Koncert 5 Tenorów pt. „Dla Ciebie Mamo”. Najpiękniejsze arie operetkowe, musicalowe, pieśni neapolitańskie, światowe przeboje z gatunku muzyki rozrywkowej oraz piosenki dla wszystkich mam  | Filharmonia Krakowska |
| 27.05.2018 | 10.00 – 12.00 | Dzień Rodziny  | Bliższe szczegóły w terminie późniejszym |
| 30.05.2018 | 9.30 – 13.30 | I Turniej Gier Narodów Świata | DPS Kluzeka6 |
| Od 16.05.2018 do 16.06 |  | Konkurs Fotograficzny **„W poszukiwaniu najpiękniej ukwieconych miejsc na terenie osiedla Azory”**  |  |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**