



## 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 czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	10.00 -14.00 i od 16.00 – 18.00
środa	zajęcia poza siedzibą CAS-u
czwartek	14.00 – 16.00
piątek	16.00 – 18.00

### **OBOWIĄZUJE OD 15 października 2018 r.**

### **Harmonogram zajęć stałych październik 2018**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u <b>w dniu 15.10 zajęcia odwołane</b>	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00 - 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	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. <b>W dniu 16.10 – zajęcia odwołane</b>	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	14.00 – 15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	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
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24 lub siedziba CAS
czwartek	10.50 – 11.50	Kurs Komputerowy.	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwińskiego 1 – sala komputerowa
	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
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 październik 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.10	17.00	Koncert Galowy - „02.10.1944R – Dniem Zmartwychwstania Do Niepodległej Polski”	Nowohuckie Centrum Kultury
5-6 .10	Osobny harmonogram	Targi Seniora	Targi w Krakowie ul. Galicyjska 9
7.10	17.00	Koncert operetkowy na statku	Statek Sobieski
8.10	Informacja o godzinie w późniejszym terminie po uzyskaniu wejściówek	Gala „Miejsca Przyjazne Seniorom” koncert w wykonaniu artystów operowych i operetkowych – Opera Krakowska – możliwość zwiedzania budynku opery	Bezpłatne bilety można odbierać w punktach informacji turystycznej Al. Jana Pawła II 232
8.10	16.00	Powróćmy jak za dawnych lat... W koncercie z cyklu <i>Spotkanie z operą i nie tylko...</i> wystąpią: Natalia Mańka – sopran, Dorota Bębenek – sopran, Wioletta Fluda – fortepian oraz Jan Migała – baryton i prowadzenie koncertu.	Dworek Białoprądnicki
8.10	9.30-17.00	Wielka lekcja Ekologii – osobny harmonogram dostępny w siedzibie	TAURON Arena
14.10	15.00 -19 .00 osobny harmonogram w siedzibie CAS-u	Dzień Seniora w MPK	MPK zajezdnia Tramwajowa Podgórze ul. Brożka 3 zbiórka na pętli godz.14.30
15.10	11.00	Uroczystości z okazji 50-lecia SP nr 119	Sp 119 ul. Czerwieńskiego 1 sala gimnastyczna
15.10	12.00	Koncert symfoniczny dla seniorów ICE Kraków. Możliwość zwiedzania obiektu	ICE Kraków Bezpłatne bilety w CAS
16.10	8.30	Wycieczka do Częstochowy - całodniowa	Zbiórka na pętli godz.8.15
26.10	Informacja o godzinie w późniejszym terminie po uzyskaniu wejściówek	Koncert dla Seniorów z okazji 100-lecia Odzyskania Niepodległości – wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych Tauron Arena – zwiedzanie obiektu	Tauron Arena
28.10	16.00	IV Gminny Dzień Seniora w Skale	Dom Kultury w Skale ul. Bohaterów Września 42 -dojazd indywidualny

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.