



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 czynny od poniedziałku do piątku w godzinach - dyżur:

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

OBOWIĄZUJE OD 19 Listopada

Harmonogram zajęć stałych

w dniach 1,2,12 listopada zajęcia stałe odwołane

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	12.00 -14.00	Współpraca międzypokoleniowa – ozdoby na choinkę	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.	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. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
	12.00 – 13.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
piątek	13.00 – 15.00	Język rosyjski – grupa średniozaawansowana (lista zamknięta)	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe / w zamian
listopad 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.11.2018 (piątek)	19.00	„Blues o dwóch miastach” - koncert poświęcony 100 rocznicy Odsieczy Lwowa - występ zespołu „Chawira” i gości	Sala teatralna przy Parafii św. Jadwigi Królowej ul.Łokietka 60
10.11.2018	Osobny program godz.11.30	Obchody Święta Niepodległości z CAS Radosny Senior. Szczegółowy plan na plakacie.	Parafia Matki Bożej Królowej Polski ul. Skośna
11.11.2018 (niedziela)	16.00	Spotkanie z operą i nie tylko... - Rodzinne śpiewanie pieśni patriotycznych Z okazji Święta Niepodległości Jan Mięka i rodzina Kutników zapraszają na wspólne śpiewanie pieśni patriotycznych.	Dworek Białoprądnicki – sala kominkowa
11.11.2018 (niedziela)	17.00	70. Krakowska Lekcja Śpiewania pod hasłem „Radosna Niepodległości”	Rynek Główny
16.11.2018 (piątek)	16.00 -18.00	Spotkanie z Policją	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
21.11.2018 (środa)	13.00-15.00	Turniej strzelecki Rady Dzielnicy IV	Strzelnica ul. Pomorska 2
23.11.2018	16.00 – 18.00	„ Właściwości lecznicze miodu i produktów pszczelich ” – wykład z Apiterapii czyli leczenia i zapobiegania chorobom przy pomocy miodu i produktów pszczelich.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
24.11.2018 (sobota)	16.00 -20.00	Spotkanie z CAS „Radosny Senior” - Wieczór Andrzejkowy	Dom Kultury Podgórze `Solvay` ul. Zakopiańska 62
29.11.2018 czwartek	16.00 – 18.00	Wieczór Andrzejkowy - 5 lecie Zespołu Teatralnego Występ naszego zespołu teatralnego – aula	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
30.11.2018 (piątek)	10.00 -13.30	Świąteczna Zbiórka Żywności.	Tesco – SM ul. Wybickiego 10

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.