



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 Grudzień 2018

Harmonogram zajęć stałych

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, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chelmońskiego 24
	16.00 -17.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chelmońskiego 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 -16.00	Współpraca międzypokoleniowa – ozdoby świąteczne	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chelmońskiego 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 listopad 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.12.2018 (czwartek)	15.00	W ramach współpracy międzypokoleniowej ubieranie choinki przed PAL , rozstrzygnięcie konkursu na najpiękniejsze ozdoby choinkowe– zajęcia teatralne odwołane.	Ogród Społeczny przed Jaremy 1
7.12.2018 (piątek)	16.00 -18.00	Spotkanie z Policją – ruchu drogowego	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
8.12.2018 (sobota)	10.00 -13.00	Magiczne Azory – podsumowanie projektu międzypokoleniowego „ Moje Azory”	Szkoła Podstawowa nr 119, ul. Czerwieńskiego 1
14.12.2018 (piątek)	16.00 – 18.00	Warsztaty prawne Temat - Zobowiązania (informacje o przedawnieniu zobowiązań, odwołania od nakazów zapłaty, wzory pism o rozłożenie na raty itp.)	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
20.12.2018	16.00 – 20.00	Spotkanie Opłatkowe – zajęcia stałe (języki) odwołane ze względu na przygotowania do wigilii.	Szkoła Podstawowa nr 119, ul. Czerwieńskiego 1

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.