



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

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

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail jsadowy@op.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach - dyżur:

poniedziałek	10.00 – 12.00
wtorek	16.00 – 18.00
środa	10.00 - 12.00
czwartek	12.00 – 14.00
piątek	16.00 – 18.00

OBOWIĄZUJE OD KWIETNIA 2019

Harmonogram zajęć stałych kwiecień 2019

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. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	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. W dniu 2.04.2019 zajęcia odwołane.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
środa	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21/
	13.00 -14.00	Język rosyjski - grupa zamknięta.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	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	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
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
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

piątek	12.30 – 13.30	Basen – aqua aerobic.	Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Zajęcia stale odwołane: w dniu 17.04 od godz. 13.00, a w dniu 30.04 wszystkie zajęcia.

Zajęcia dodatkowe kwiecień 2019r.

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4.04.2019 (czwartek)	10.00 – 14.00	V Forum Seniora w Krakowie. Podczas wiosennej edycji Forum tematem przewodnim będzie „Senior wiecznie młody”, czyli to jak dobre samopoczucie (także emocjonalne) wpływa na nasze zdrowie. Wraz z ekspertami porozmawiamy m.in. o potrzebach i emocjach osób starszych, dbaniu o odporność, a także zapobieganiu chorobom kręgosłupa.	Audytorium Maximum UJ. ul. Krupnicza 33
5.04.2019 (piątek)	9.45 – 15.00	Wielkanocna zbiórka żywności	Tesco – HM, ul. Wybickiego 10
13.04.2019 (sobota)	11.00 – 14.00	Szlakiem Krakowskich Świętych. Zwiedzimy z organizatorami Fundacją „Quo Vadis” kościół św. Apostołów Piotra i Pawła. Po drodze omówiony będzie kościół św. Wojciecha i św. Barbary. Zakończenie spaceru kościół Mariacki.	11.15 plac przy Krzyżu Katyńskim u wylotu Grodzkiej
17.04.2019 (środa)	16.00 – 20.00	Spotkanie „Przy Wielkanocnym stole”	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
30.04.2019 (wtorek)	7.00 – 20.00	Wycieczka całodniowa do Łodzi	Zbiórka g.6.45 pętla autobusowa na Azorach

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

