



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: [casbronowice@gmail.com](mailto:casbronowice@gmail.com)

**CAS i Kawiarenka Seniora czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:**

poniedziałek	13.00 – 17.00
wtorek	13.00 – 17.00
środa	13.00 – 17.00
czwartek	13.00 – 17.00
piątek	8.30-12.30

**Obowiązuje od 12.09.2019**

### Harmonogram zajęć stałych –wrzesień 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9.30 – 11.00	Nordic walking	2,9,16,23,30
	12.45-13.30	Basen	2,9,16,23,30 ul. Ludwinowska 11
	16.15 -17.45	Taniec w kręgu	16,23,30
wtorek	16.00 -16.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	3,10,17,24
	16.00 -18.00	Kurs fotograficzno-filmowy	17
	16.30 – 18.00	Kurs rękodziela	3,10,

	16.45 -18.45		17,24
Środa	10.00 -11.00	Kurs języka angielskiego (grupa zaawansowana)	11,18,25
	11.00 -12.00	Kurs języka angielskiego (grupa podstawowa)	11,18,25
	15.00-16.00	Trening pamięci	18
	16.15 – 17.45	Kurs komputerowy (grupa podstawowa)	11,18,25
	17.45 -19.15	Kurs komputerowy (grupa zaawansowana)	
czwartek	11.00-13.00	Klub bridżowy	19,26
	16.00 – 16.45	Gimnastyka rehabilitacyjna	5,12,19,26
piątek	8.30 -10.00	Kurs florystyczny	20,27
	8.30 -10.30	Kurs ogrodnicy	6,13
	10.30-11.30	Kurs zdrowego stylu życia	6,13
	14.00-18.00	Kurs plastyczny	20

### Zajęcia dodatkowe we wrześniu 2019:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.09	14.00	Wykład pt „Czy wszystkie pszczoły robią miód ?Czy każda pszczoła żądli? Dlaczego pszczoły giną i jak im możemy pomóc ?”	Wykład prowadzi Justyna Kierat
10.09	10.00	Zwiedzanie MPO i wykład pt „Mądrze segregujesz – więcej zyskujesz”	Zbiórka na przystanku Stary Kleparz godz.9.00
11.09	8.50	Wycieczka piesza do Doliny Grzybowskiej i Skały Kmity (około 7 km)	Zbiórka o godz.8.50 na pętli autobusowej na <b>Salwatorze</b>

12.09	14.00	Wykład pt „Biznes wobec zagrożeń klimatu”	Wykład prowadzi pani Natalia Matuszek
13.09	11.30	Spotkanie z firmą TianDe Porady kosmetyczne i piling na dłonie	Prowadzi kosmetyczka
17,18.09		Uczestnictwo w V Mistrzostwach Seniorów - start w konkurencjach - praca wolontariuszy	
24.09	12.00	Zwiedzanie wystawy „Myśląca ręka” (wyroby rzemieślnicze służące jako rekwizyty w teatrze) Ul. Radziwiłłowska 3	Zbiórka na przystanku Stary Kleparz o godz.11.45
26.09	14.00	Wykład pt „Co to za system ten ekosystem, czyli o roli wilka w lesie”	Wykład prowadzi Magdalena Jarzębowska
27.09	10.00	Spotkanie z pszczelarzem + wykład	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**