



## 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 - dyżur:**

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

### **OBOWIĄZUJE od 4 grudzień 2019**

#### Harmonogram zajęć stałych

w dniach: **24,31.12** – zgodnie z decyzją Urzędu Miasta CAS jest nieczynny

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. Od 19.XII zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa od 19.XII zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: XIV LO, 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.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
środa	10.00 -12.00	Warsztaty z terapii i profilaktyki mięśni dna miednicy. 25.XII, zajęcia odwołane	Poradnia Rehabilitacyjna "AZORY" Sp. z o.o. w Krakowie, ul. Nałkowskiego1
	12.00 – 14.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
czwartek	9.55-10.40	Konsultacje Komputerowy - 19, 26.XII, zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa – od 19.12 – zajęcia odwołane
	12.00 – 13.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana w dniach 5,19,26.XII, zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 5.12. zajęcia odwołane ze względu na koncert dla seniorów
	13.00 –14.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana w dniach 5,19,26.XII zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21 5.12. zajęcia odwołane ze względu na koncert dla seniorów
	15.00 -16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. Od 19.XII zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa od 19.XII zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne. 19,26.XII zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
piątek	15.00 – 16.00	Język rosyjski – grupa średniozaawansowana (lista zamknięta) 20,27.XII - zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
--	---------------	---	------------------------------------

**Zajęcia dodatkowe / w zamian**  
**grudzień 2019**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.12.2019 (poniedziałek)	19.00	Spotkania imienia prof. Janiny Strzembosz „Życie dla tańca” - Międzynarodowa Gala Taneczna	Krakowski Teatr VARIETE Grzegorzewska 71,
3.12.2019 (wtorek)	9.30 – 12.40	VII Turniej Sportów Barowych (dla chętnych).	DPS ul Kluzeka 6
3.12.2019 (wtorek)	16.30	Centrum czystego powietrza – przyjdź i dowiedz się jak ochronić się przed smogiem	Szkoła Podstawowa nr 119, ul. Czerwieńskiego 1 Ip. Sala 14
5.12.2019 (czwartek)	12.00 – 14.00	Koncert dla seniorów	Centrum Kongresowe ICE
14.12.2019 (sobota)	10.00 -13.00	Podsumowanie projektu międzypokoleniowego - wigilia międzypokoleniowa.	Miejsce spotkania: XIV LO, ul. Chełmońskiego 24
19.12.2019 (czwartek)	16.00 – 20.00	Spotkanie Opłatkowe – zajęcia stałe odwołane ze względu na przygotowania do spotkania.	Szkoła Podstawowa nr 119, ul. Czerwieńskiego 1
31.12.2019	14.00 -16.00	Koncert sylwestrowy zorganizowany przez Stowarzyszenie Radosny Senior	Urząd Miasta Krakowa pl. Wszystkich Świętych

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**