



## 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)

**Obowiązuje od 21 Października 2020**

**CAS Bronowice i Kawiarenka czynne w godzinach :**

|                     |                                 |
|---------------------|---------------------------------|
| <b>poniedziałek</b> | <b>10.30 – 14.30 ZAWIESZONE</b> |
| <b>wtorek</b>       | <b>13.00 – 17.00 ZAWIESZONE</b> |
| <b>środa</b>        | <b>9.00-13.00 ZAWIESZONE</b>    |
| <b>czwartek</b>     | <b>13.00 – 17.00 ZAWIESZONE</b> |
| <b>piątek</b>       | <b>13.00 -17.00 ZAWIESZONE</b>  |

## Harmonogram zajęć stałych – październik 2020

| dzień               | godzina       | rodzaj zajęć  | uwagi   |
|---------------------|---------------|---|---|
| <b>poniedziałek</b> | 10.45 – 11.30 | Aqua aerobik w basenie                                    | 5,12.X.<br>Ul. Ludwinowska 11<br>Obowiązują zapisy<br><b>19,26.X zawieszone</b> |
|                     | 10.45 – 13.15 | Malarstwo i tkanina<br>artystyczna                        | 5,12.X<br>Obowiązują zapisy<br><b>19,26.X zawieszone</b>                        |
| <b>Wtorek</b>       | 10.15-11.45   | Nordic walking  | 13.X<br>Zajęcia prowadzi wolontariusz<br><b>20,27.X zawieszone</b>              |
|                     | 15.30 – 16.30 | Kurs obsługi komputera i<br>smartfona<br>Grupa podstawowa | 6,13.X<br>Obowiązują zapisy<br><b>20,27.X odwołane</b>                          |

|                 |               |  |  |
|-----------------|---------------|--|--|
|                 | 16.15-17.00   | Gimnastyka ogólnousprawniająca                           | 6,13.X<br>Obowiązują zapisy<br>20,27.X on-line<br>Platforma ZOOM                 |
| <b>Środa</b>    | 9.00-11.00    | Trening umysłu   | 7,14.X<br>Obowiązują zapisy<br>21,28.X on-line<br>Platforma ZOOM                 |
| <b>Czwartek</b> | 10.00 -11.00  | Kurs języka angielskiego<br>Grupa zaawansowana           | 8,15.X<br>Obowiązują zapisy<br>22,29.X on-line<br>Platforma ZOOM                 |
|                 | 11.00-12.00   | Kurs języka angielskiego<br>Grupa podstawowa             | 8,15.X<br>Obowiązują zapisy<br>22,29.X on-line<br>Platforma ZOOM                 |
|                 | 16.15 – 17.00 | Gimnastyka korekcyjna                                    | 1,8,15.X<br>Obowiązują zapisy<br>22,29.X on-line<br>Platforma ZOOM               |
| <b>Piątek</b>   | 9.00 – 11.00  | Kurs obsługi komputera i smartfona                       | 23,30.X on-line<br>Platforma ZOOM  |
|                 | 13.15-15.15   | Rękodzieło z elementami florystyki                       | 2,9.X<br>Obowiązują zapisy<br>16.X odwołane<br>23,30.X on-line<br>Platforma ZOOM |
|                 | 15.15-16.15   | Kurs obsługi komputera i smartfona<br>Grupa zaawansowana | 2,9.X<br>Obowiązują zapisy<br>16.X odwołane                                      |
|                 | 16.15-17.45   | Taniec w kręgu   | 2,9.X<br>Obowiązują zapisy<br>16,23,30.X on-line<br>Platforma ZOOM               |

### Zajęcia dodatkowe w październiku 2020:

| data                            | godzina                            | rodzaj zajęć   | uwagi   |
|---------------------------------|------------------------------------|--|---|
| 8,15..X<br>Czwartek<br>22,29.X  | 12.00-13.00<br><br><b>ODWOŁANE</b> | Rozmawiamy po niemiecku<br>(poziom podstawowy)   | Prowadzi wolontariusz   |
| 1.X<br>Czwartek                 | 11.00 – 12.00                      | Bronowicka Akademia Umiejętności<br>Wszelakich<br>„Jak przygotować ogród do zimy”                    | Prowadzi wolontariusz   |
| 8.X<br>czwartek                 | 7.30 – 18.00                       | Wycieczka autokarowa do Nowego<br>Targu<br><b>ODWOŁANA Z POWODU<br/>ZAGROŻENIA<br/>CORONAWIRUSEM</b> | Trasa N. Targ –<br>Łopuszna , Dębno ,<br>Ludźmierz – wycieczka<br>będzie mieć charakter<br>objazdowy. |
| 14.X<br>środa                   | 11.00-12.00                        | Bronowicka Akademia Umiejętności<br>Wszelakich<br>„Przetwory na zimę z warzyw i<br>owoców „          | Prowadzi wolontariusz   |
| 21.X<br>środa                   | 11.00-12.00<br><b>ODWOŁANE</b>     | Bronowicka Akademia Umiejętności<br>Wszelakich<br>„Co potrzeba psu do szczęścia”                     | Prowadzi wolontariusz   |
| 1,8,15.X<br>Czwartek<br>21,28.x | 13.00-15.30<br><br><b>ODWOŁANE</b> | Brydż i inne gry stolikowe   |   |
| 29.X<br>czwartek                | 13.00-14.00<br><b>ODWOŁANE</b>     | Prelekcja „Jak pomóc ptakom<br>przetrwać zimę nie szkodząc im „                                      | Prelekcje wygłosi<br>ornitolog  |
| 16.10<br>piątek                 | 12.00-13.00<br><b>ODWOŁANE</b>     | Spotkanie z pszczelarzem   | Będzie możliwość<br>zakupu miodu  |

|       |                                |  |   |
|-------|--------------------------------|--|---|
| 20.10 | 9.50 -14.00<br><b>ODWOŁANE</b> | Wycieczka piesza z przewodnikiem<br>do Sieprawia | Zbiórka w Borku<br>Fałęckim na przystanku<br>autobusu 215 |
|-------|--------------------------------|--|---|

**Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.**