



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: casbronowice@gmail.com

Decyzją Wojewody Małopolskiego

od dnia 16.X.2020 wszystkie zajęcia stacjonarne zostają zawieszane do odwołania.

CAS pełni dyżury telefoniczne

od poniedziałku do piątku w godzinach 10.00-14.00.

W tym czasie służymy radą, pomocą w miarę naszych możliwości, przyjmujemy zgłoszenia potrzeb zrobienia zakupów, które zostaną przekazane wolontariuszom.

Obowiązuje od 25 listopada 2020

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2020

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.45 – 11.30	Aqua aerobik w basenie	ZAWIESZONE
	10.45 – 13.15	Malarstwo i tkanina artystyczna	2,9,16,23,30.X Zajęcia na platformie ZOOM
Wtorek	10.15-11.45	Nordic walking	ZAWIESZONE
	16.15-17.00	Gimnastyka ogólnousprawniająca	3,10,17,24.XI Zajęcia na platformie ZOOM

Środa	9.00-10.45	Trening umysłu	4,XI 18,25.XI <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
	9.15-10.45		
Czwartek	10.00 -11.00	Kurs języka angielskiego Grupa zaawansowana	5,12,19,26.XI <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
	11.00-12.00	Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa	5,12,19,26.XI <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
	16.15 – 17.00	Gimnastyka korekcyjna	5,12,19,26.XI <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
Piątek	9.00 – 12.00	Kurs obsługi komputera i smartfona	6,13,20,27.XI <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
	13.00-15.00	Rękodzieło z elementami florystyki	6,13,20,27.XI <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
	16.15-17.45	Taniec w kręgu	6,13,20,27.XI <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2020:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.XI środa	11.00 – 12.00	Pogaduszki przy kawie	Prowadzi wolontariusz <i>Na platformie ZOOM</i>
19. 25.XI czwartek	12.00 – 13.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz <i>Zajęcia na platformie ZOOM</i>
23.XI poniedziałek	15.00	Udział w szkoleniu on-line pt W zdrowym Ciele Zdrowy Duch	Prowadzenie OSP Tyniec
25.XI Środa	17.15	Prelekcja : Jak pomóc ptakom przetrwać zimę nie szkodząc im”	Prowadzi ornitolog

30.XI poniedziałek	15.00	Jak nie dać się oszukać - prelekcja	Prowadzi dyrektor Okręgowego Ośrodka Pomocy osobom Pokrzywdzonym Przestępstwem
-----------------------	-------	-------------------------------------	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.