



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

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

kontakt – tel. 723 632 513

e-mail fundacjanie.dzieli.nas@op.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 -12.00
wtorek	10.00 -12.00
środa	16.00 -18.00
czwartek	10.00 – 12.00
piątek	15.00 – 17.00

O BOWIĄZUJE OD 18.08.2021

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Język włoski grupa początkowa. 23.08.2021 zajęcia odwołane - odbędą się 27.08.2021 w tych samych godzinach	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w haśle jest zero
	11.00 - 12.00	Język włoski grupa średniozaawansowana. 23.08.2021 zajęcia odwołane - odbędą się 27.08.2021 w tych samych godzinach	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w haśle jest zero
	14.00 - 16.00	Zajęcia teatralne.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
wtorek	10.00 – 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic walking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).

	11.00 - 12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	12.00 - 14.00	Język angielski – zajęcia odwołane do 31.08.2021	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	16.00 - 18.00	Zajęcia plastyczno – techniczne. W dniu 3.08.2021r. Zajęcia odwołane w zamian spacer leśny z edukatorem. W dniu 26.08 zajęcia odwołane w zamian zajęcia kulinarne zdrowe gotowanie.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
środa	11.00 - 12.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 - 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż. 18.08 zajęcia odwołane w zamian w tych samych godzinach zajęcia kulinarne zdrowe gotowanie.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej)
	18.30 - 20.00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych. Od 10.08 zajęcia odwołane.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej)
czwartek	10.00 - 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic walking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	11.00 - 12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).

	16.00 – 18.00	Zajęcia kulinarne – zdrowe gotowanie - (12.08.2021 zajęcia odwołane w zamian lato z symbiozą - warsztaty). W dniu 26.08 zajęcia odwołane w zamian Warsztaty plastyczne - Lato z symbiozą. Zbiórka na pętli godz.14.00	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
piątek	13.00 – 15.00	Taniec w kregu – zajęcia odwołane od 24.08 do 12.09.23.08.2021. 27.08.2021 zajęcia z języka włoskiego online godz.10-12	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej).
	15.00 – 17.00	Kawiarenka senioralna - Gra w bule, mollky. 20.08. Piknik w Parku Jordana – zajęć stacjonarnych nie będzie. Zbiórka na pętli godz.15.00	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – od ul. Wilczej).

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek 3.08.2021	15.00 -17.00	Lato z symbiozą - spacer leśny z edukatorem. Zbiórka na pętli na Azorach godz.14.00.	Centrum Edukacji Ekologicznej, „Symbioza Pawilon -Las Wolski
czwartek 12.08.2021	15.00 -17.00	Lato z symbiozą - warsztaty. Zbiórka na pętli na Azorach godz.14.00.	Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza” Pawilon -Las Wolski
piątek 6.08 .2021	15.00 -18.00	Spotkanie integracyjne CAS - ów	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – od ul. Wilczej).
poniedziałek 30.08.2021	całodniowa	Wycieczka autokarowa – Krynica spacer w koronie drzew	Zbiórka o godz. 6.30 na pętli autobusowej
piątek 20.08	11.00 – 18.00	Piknik CASów – Park Jordana	Park Jordana. Zbiórka na pętli godz.15.00
Sobota 21.08.2021	14.00 - 21.30.	I Nowohuckie Senioralia impreza plenerowa W Programie wydarzenia: 1.Oficjalne otwarcie Senioraliów 2.Wspólny taneczny challenge do	impreza odbędzie się na placu przed Nowohuckim Centrum Kultury al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków

		<p>utworu „ Tyle słońca w całym mieście”</p> <p>3. Konkurs na najpiękniejszy bukiet tradycyjny i nowoczesny</p> <p>4. Aktywności sportowe - ćwiczenia z użyciem pierścieni wibracyjnych smovey and slow jogging.</p> <p>5. Konkurs na najciekawszą aktywność lokalną w kulturze</p> <p>6. Zdrowe odżywianie z Ewą Wachowicz</p> <p>7. Pokaz mody stylowych seniorów</p> <p>8. Koncert Jakuba Oczkowskiego</p> <p>9. Koncert Blue Transfer</p> <p>10. Potańcówka z DJ Wika</p>	
--	--	---	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.

UWAGA

W celu zapobiegania zakażeniom wirusem SARS-CoV-2 każdy uczestnik zajęć stosuje się do procedur bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć a rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.