



## Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

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

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail: [jsadowy@op.pl](mailto:jsadowy@op.pl)

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.00 – 14.00
wtorek	16.00 – 18.00
środa	16.00 – 18.00
czwartek	10.00 – 12.00
piątek	15.00 – 17.00

### **OBOWIAZUJE OD 1 WRZEŚNIA 2021**

#### Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 14.00	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	14.00 - 16.00	Zajęcia teatralne	ul. Weissa 8/21
wtorek	10.00 – 11.00	Język włoski –dla początkujących.	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w hasle jest zero
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w hasle jest zero. Weissa 8/21
	17.00 - 18.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	18.00 – 19.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
środa	11.00 - 12.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 -18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	ul. Weissa 8/21 Krakowie
czwartek	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła	ul. Weissa 8/21 Krakowie

	17.00 – 18.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	18.00 – 19.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
piątek	11.30 -13.30	Taniec w kręgu od 10.09.2021	ul. Weissa 8/21
	15.00 – 17.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8/21

### Zajęcia dodatkowe wrzesień 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.09.2021 czwartek	14.00 - 20.00 osobny program	50 lecia istnienia Domu Pomocy Społecznej Kraków ul.Kluzeka.	Kraków ul.Kluzeka 6
3.09.2021 piątek	całodniowa	Wycieczka autokarowa – Stary Sącz i okolice. W dniu 30.08 wycieczka była odwołana ze względu na warunki atmosferyczne.	Zbiórka o godz. 6.30 na pętli autobusowej
4-5.09.2021 sobota/ niedziela		Dni Dzielnicy IV Prądnik Biały <b>PROGRAM:</b> <b>4 września 2021 – SOBOTA</b> 13.00 – 15.00 Pokazy Straży Pożarnej i Policji dla dzieci Komiksowy spacer po Prądniku Białym. 15.00 Spektakl „Plum i Bulb, czyli problemy z wodą” w wykonaniu Teatru Chrząszcz. W przypadku niepogody spektakl zostanie przeniesiony na następny weekend. 16.00 – 18.00 Rodzinny zabawy plastyczne. Gra terenowa dla dzieci. 20.00 KONCERT VOO VOO <b>5 września 2021 – NIEDZIELA</b> 11.00 Plener malarski „Moja Dzielnica”. 12.00 – 17.00 Targi miodu i produktów pszczelich, degustacje. 14.00 – 15.00 Wykłady: Kto mieszka w ulu? Gatunki miodu i ich właściwości. Historia pszczelarstwa na wesoło. 15:00 – 17:00 Bzzz bzzz.... – warsztaty plastyczne i	Dworek Białoprądnicki

		konkursy dla dzieci o pszczołach. 15:00 Warsztaty balonowe. 17:00 Koncert dla dzieci w wykonaniu Agaty Świętoń. <b>18:00</b> <b>Seniorzy zawsze dadzą sobie radę</b> <b>CAS Nie dzieli nas wiek -występ</b> <b>naszego zespołu teatralnego</b> 18.30 Koncert opery i operetki z okazji Dnia Seniora.	
Od 10.09-30.09.2021		Konkurs fotograficzny „Kraków w obiektywie seniora”.	Informacje u koordynatora
15/16.09.2021 środa/czwartek	10.00 – 14.00	VIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie.	Park Jordana Osobny harmonogram
29 -30.09.2021 wtorek, środa	Osobny harmonogram	VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+	Obiekty sportowe K.S Bronowianka
19.09.2021 niedziela	11.00 -15.00	VI Zawody Wędkarskie dla seniorów.	Rzeka Wisła m.Piekary
22.09.2019 środa	Całodniowa	Wycieczka Korzkiew i okolice (przy sprzyjającej pogodzie) – zajęć stałych w tym dniu nie będzie.	Zbiórka na pętli godz. 9.00

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**