



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: cas1bronowice@gmail.com

Kawiarenka czynna

| | |
|---------------------|----------------------|
| poniedziałek | 11.00 -15.00 |
| wtorek | 10.00 -14.00 |
| środa | 12.00-16.00 |
| czwartek | 10.00 -14.00 |
| piątek | 12.00 – 16.00 |

Obowiązuje od 25.10.2021

Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|--------------|---------------------------------|--|
| Poniedziałek | 11.00 -13.30 | Malarstwo i tkanina artystyczna | 4,11,25.X Zajęcia w siedzibie CAS |
| | 9.30 -12.00 | | 18.X Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 19.00 -19.45 | Joga Twarz | 4,11,18,25.X Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 12.00-12.45 | Aqua aerobik | 4,11,18,25.X zajęcia na basenie ul. Ludwinowska 11 |
| | 16.30 -18.00 | Taniec w kręgu | 4,11,18,25.X Zajęcia w budynku Szkoły ZSO nr 8 |
| wtorek | 9.00 -10.30 | Nordic walking | 5,12,19,26.X Zbiórka przed siedzibą CAS |
| | 16.15-17.00 | Gimnastyka ogólnousprawniająca | 5,12,19,26.X Zajęcia w sali gimnastycznej ZSO nr 8 |

| | | | |
|-----------------|---------------|--|--|
| Środa | 9.00 -10.00 | Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa | 6,13,20,27.X |
| | 10.00-11.000 | Grupa zaawansowana | Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 11.00 – 12.00 | Grupa średnio zaawansowana | |
| czwartek | 9.00 -10.30 | Trening pamięci | 7,14,21,28.X Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 16.15 – 17.00 | Gimnastyka korekcyjna | 7,14,21,28.X Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 19.00-19.45 | Joga twarzy | 7,14,21,28.X Zajęcia na platformie ZOOM |
| Piątek | 9.00 -11.00 | Kurs obsługi komputera i smartfonu | 1.X Zajęcia w siedzibie CAS 6,15,22,29.X Zajęcia na platformie ZOOM |
| | 13.15 – 15.15 | Rękodzieło z elementami florystyki | 1,8,15,22,29.X Zajęcia w siedzibie CAS |

Zajęcia dodatkowe październiku 2021

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--|--------------|--|--|
| Sobota 2.X | 11.00-12.00 | Rozmowy w eterze – prelekcja z Muzeum Narodowego pt Święci na co dzień i od święta | Spotkanie na platformie ZOOM |
| Czwartek 7,14,21,28.X | 10.30 -12.00 | Rozmawiamy po niemiecku | Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM |
| Poniedziałek 4,.X Wtorek 7,14,21,28.X Czwartek 7,14,21,28.X | 10.00 -14.00 | Brydż i inne gry stolikowe | Prowadzi wolontariusz |

| | | | |
|-----------------|---------------|--|--|
| Wtorek 5.X | 17.00 – 19.00 | Zwiedzanie Arsenалу - sztuka starożytnego Egiptu z przewodnikiem | Zbiórka przed wejściem do Arsenálu godz.16.50 |
| Środa 6.X | 10.00 – 15.00 | Uczestnictwo w Festiwalu Artystycznym CAS | Wystawa prac plastycznych, Wolontariat przy obsłudze stoiska z kawą i herbatą |
| Czwartek 7.X | 14.00 -15.00 | Spotkanie z przedstawicielami firmy Amplifon – badanie słuchu | W siedzibie CAS |
| Wtorek 19.X | 10.00 | Zwiedzanie Muzeum Fotografii | Zbiórka godz.9.50 Ul. Józefitów 16 |
| Wtorek 26.X | 13.00 -14.00 | Spotkanie z pszczelarzem | W siedzibie CAS |
| Wtorek 26.X. | 19.15 | Wyjście do Teatru Starego na spektakl pt: „Aktorzy Prowincjonalni” | |
| Środa 27.X | 17.00 -18.30 | BAUW prelekcja pt „Latarnie umarłych i dzwonki za konających – relikty średniowiecznego Krakowa” | Prowadzi wolontariusz Spotkanie na platformie ZOOM |

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.