



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: [cas1bronowice@gmail.com](mailto:cas1bronowice@gmail.com)

### Kawiarenka czynna

<b>poniedziałek</b>	<b>11.00 -15.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>10.00 -14.00</b>
<b>środa</b>	<b>12.00-16.00</b>
<b>czwartek</b>	<b>10.00 -14.00</b>
<b>piątek</b>	<b>12.00 – 16.00</b>

**Obowiązuje od 14.12.2021**

### Harmonogram zajęć stałych – grudniu 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>Poniedziałek</b>	9.00 -9.45	Gimnastyka ogólnousprawniająca	6,13,20,27.XII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	10.00 -12.30	Malarstwo i tkanina artystyczna	<b>6.13,20.XII</b> <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	12.00 – 12.45	Aqua aerobik	6,13,20,27.XII Zajęcia na basenie Ul.Ludwinowska 11
	16.30 -17.30	Taniec w kręgu	6,13.XII Zajęcia w budynku szkoły 20,27.XII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>

	19.00 -19.45	Joga twarzy	6,13,20,27.XII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
<b>wtorek</b>	10.00 -11.30	Nordic walking	<b>7,14.XII</b> <b>Zbiórka przed siedzibą CAS</b>
<b>Środa</b>	9.00 -10.00	Kurs języka angielskiego Grupa podstawowa	1,8,15,22.XII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	10.00-11.000 11.00 – 12.00	Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana	
	12.00 – 14.30	Malarstwo i tkanina artystyczna	1.XII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
<b>czwartek</b>	9.00 -10.30	Trening pamięci	2,9,16.XII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	16.15 – 17.00	Gimnastyka korekcyjna	2,9,16.XII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
	19.00-19.45	Joga twarzy	2,9,16.XII <b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>
<b>Piątek</b>	9.00 -11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	3,XII <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>  10XII <b>zajęcia odwołane</b> 17.XII <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>
	13.15 – 15.15	Rękodzieło z elementami florystyki	3,10,17.XII <b>Zajęcia w siedzibie CAS</b>

## Zajęcia dodatkowe w grudniu 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Czwartek	10.30 -12.00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz <b>Spotkanie na platformie ZOOM</b>
Wtorek Czwartek	10.00 -14.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Spotkania w siedzibie CAS
Wtorek 7.XII	11.00 -18.00	Udział w wystawie prac malarskich „Sercem i pędzlem” oraz Koncercie dla Seniorów w ICE	
Wtorek 14.XII	12.45 – 13.45	Zwiedzanie wystawy pokonkursowej Seniorów z CAS pt „Mój Kraków”	Zbiórka na przystanku autobusu nr 139 na pętli tramwajowej na Widoku o godz.11.55 Albo przed budynkiem Technikum Poligraficznego os. Teatralne 38 o godz.12.45
Środa 1.XII	17.00 -18.30	BAUW prelekcja pt „Historia krakowskiej widokówki”	<b>Spotkanie na platformie ZOOM</b>
Środa 8.XII	17.00 -18.30	BAUW prelekcja pt „Kryminalne zagadki Krakowa”	<b>Spotkanie na platformie ZOOM</b>
Środa 15.XII <b>ODWOŁANE</b>	17.00 -18.30	BAUW prelekcja pt „ Co to jest globalne ocieplenie – czyli co każdy z nas powinien wiedzieć o klimacie”	Z powodu choroby prelegenta spotkanie odbędzie się w innym terminie

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