



## Centrum Aktywności Seniorów WENA

adres - ul. Gromadzka 53a; 30-719 Kraków

kontakt: tel. 507 740 080

e-mail: [caswena53@gmail.com](mailto:caswena53@gmail.com)

<https://www.facebook.com/caswena53>

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

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	10.00-14.00
czwartek	10.00-14.00
piątek	10.00-14.00

### OBOWIĄZUJE OD 11 sierpnia 2022 r.

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
<b>Poniedziałek</b>			
1; 8;	10:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne: florystyka (60min) 4h	Ul. Grochowska24
8;	16:00-19:00	Trening w bule -wolontariat (45min) 4h	Boisko Avia, ul. Orlińskiego 1, Park Czyżyny. Kontakt: Antoni tel. 607859697
22; 29;	16:00-19:00	Zajęcia sportowe - Trening w bule -(45min) 4h	Boisko Avia, ul. Orlińskiego 1, Park Czyżyny.
22;	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence
29;	10:00 – 14:00	Spotkanie proekologiczne - wolontariat (60min) 4h	Krynica – zapisy do 19 sierpnia

<b>Wtorek</b>			
2;	10:30 – 13:30	Historia sztuki (60min) 3h	Wawel
9; 16;	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence
23; 30;	10:00 – 11:00	Język angielski (60min) 1h	CAS WENA
<b>Środa</b>			
3;	10:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60) 4h	CAS WENA
10; 24;	10:30 – 11:30	Akceptacja siebie w starości – trening pamięci (60min) 1h	CAS WENA
17; 31;	12:30 – 14:00	Zajęcia Artystyczne (45min) 2h	Piosenka biesiadna
17; 31;	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence
<b>Czwartek</b>			
4; 11; 18; 25;	8:00 – 8:45	Agua aerobic (45min) 1h	Basen (ul. Ludwinowska 11)
4; 18;	10:00 – 13:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 3h	Dyżury w kawiarence
11;	10:00 – 15:00	Turniej w Bule - wolontariat (60min) 5h	Boisko Avia, ul. Orlińskiego 1, Park Czyżyny. Kontakt: Antoni tel. 607859697
<b>Piątek</b>			
5; 26;	10:00 – 14:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min) 4h	CAS WENA
12; 19;	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence
12; 19; 26;	16:00 – 19:00	Zajęcia sportowe -Trening w bule -(45min) 4h	Boisko Avia, ul. Orlińskiego 1, Park Czyżyny.

Codziennie od poniedziałku do piątku, w godz. 16:00 do 17:00 działa telefon – pogotowie w ramach przedmiotu „Obsługa urządzeń mobilnych” nr 790-60-58-88

### Zajęcia dodatkowe – sierpień 2022:

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Online – 24 h		Rekrutacja uczestników - wolontariat	<a href="http://www.fundacjahita.pl">www.fundacjahita.pl</a>
Od pon. do piątku 10:00-14:00			CAS WENA
Środa -10; 17; 24; 31;	12:00 – 14:00	Zajęcia ogrodowe – wolontariat (60min) 2h	CAS WENA
Wtorek - 2;	10:00 –14:00	Plenerowe Spotkanie Seniorów Krakowa – wolontariat (60min) 4h	Park Lotników
Wtorek - 9;	10:30- 13:30	Zwiedzanie Wawelu z przewodnikiem (60min) 3h	Zapisy w CAS WENA do 1 VIII
Niedziela - 28;	11:00 – 14:00	Spacer z przewodnikiem „Obóz Płaszów, Kamieniołom Libana i Kopiec Kraka” - wolontariat (60min) 3h	Zbiórka: parking przed sklepem Lidl ul. Wielicka

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**