



## 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>11.00-15.00</b>   |
| <b>czwartek</b>     | <b>10.00 -14.00</b>  |
| <b>piątek</b>       | <b>11.00 – 15.00</b> |

**Obowiązuje od 18.08.2022**

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

| dzień               | godzina       | rodzaj zajęć                               | uwagi  |
|---------------------|---------------|--|--|
| <b>Poniedziałek</b> | 9.00 – 10.00  | Gimnastyka ogólnousprawniająca             | 8,22,29.VIII<br><b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>          |
|                     | 12.00 – 12.45 | Aqua aerobik                               | 1,8,22,29.VII<br>Basen ul. Ludwinowska 11                  |
|                     | 19.00 -19.45  | Joga twarzy                                | 1.VIII<br><b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>                |
| <b>wtorek</b>       | 10.00 -11.30  | Nordic walking                             | 2.9.16.23.30.VIII<br>Zbiórka przed wejście do siedziby CAS |
|                     | 18.00 – 18.45 | Trening pamięci                            | 2,9,30.VIII<br><b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>           |
| <b>Środa</b>        | 10.00 – 11.00 | Kurs języka niemieckiego poziom podstawowy | <b>10.,17,24,31.VIII</b><br><b>Zajęcia w siedzibie CAS</b> |

|                 |               |   |   |
|-----------------|---------------|---|---|
| <b>środa</b>    | 11.30 – 13.30 | Tkanina artystyczna   | <b>3,10,17,24,31.VIII</b><br>Zajęcia w siedzibie CAS                                    |
|                 | 11.30 – 13.30 | Malarstwo   | Przerwa wakacyjna   |
|                 | 17.00 -18.30  | Taniec w kręgu  | 3,10,17,31.VIII<br><b>Zajęcia na platformie ZOOM</b><br>Zajęcia 24.VIII ODWOŁANE        |
| <b>czwartek</b> |               | Kurs języka angielskiego<br>Grupa podstawowa<br>Grupa zaawansowana<br>Grupa średnio<br>zaawansowana | Przerwa wakacyjna   |
|                 | 9.30-10.30    | Kurs języka niemieckiego<br>poziom podstawowy   | 3.VIII<br><b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>   |
|                 | 16.15 – 17.00 | Pilates   | 4,11,18,25.VIII<br><b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>                                    |
|                 | 19.00 -19.45  | Joga twarzy   | 3,18.VIII<br><b>Zajęcia na platformie ZOOM</b>  |
| <b>Piątek</b>   | 9.00 -11.00   | Kurs obsługi komputera i<br>smartfonu   | 5.VIII<br>Zajęcia w siedzibie CAS<br>12,19,26.VIII<br><b>Zajęcia na platformie ZOOM</b> |
|                 |               | Rękodzieło z elementami<br>florystyki   | <b>PRZERWA WAKACYJNA</b>  |
|                 | 13.15 – 15.15 | Kurs obsługi komputera i<br>smartfona   | <b>12.19.VIII</b><br>Zajęcia w siedzibie CAS  |

## Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022

| data                   | godzina       | rodzaj zajęć  | uwagi  |
|------------------------|---------------|---|--|
| Wtorek<br>2,23,30.VIII | 10.00 – 14.00 | Brydż   | Prowadzi wolontariusz w siedzibie CAS  |
| Wtorek<br>9.VIII       | 9.00 -19.00   | WYCIECZKA<br>AUTOKAROWA DO<br>KATOWIC   | W programie zwiedzanie Muzeum Ziemi Śląskiej.<br>Koszt od osoby 25,00zł.Zapisy u koordynatora do 4.VIII    |
| Wtorek<br>16.VIII      | Godz.11.00    | Spotkanie z etnografem pod hasłem „ Piosenki i zabawy mojego dzieciństwa”             | Spotkanie w siedzibie CAS  |
| Wtorek<br>23.VIII      | 10.00 -12.00  | Spacer po parku Jerzmanowskich  | Zbiórka na przystanku autobusu 173 „Zarzecze”<br>godz.10.00<br>Albo o godz.10.34 przystanek 173 „Włotowa”. |
| Wtorek<br>30.VIII      | 11.00         | Spotkanie z kolekcjonerką w jej domu – zobaczymy instrumenty muzyczne z całego świata | Zbiórka na pętli autobusowej na Azorach<br>godz.10.45  |
| Środa<br>10.VIII       | 14.00         | Spotkanie z pszczelarzem  | Spotkanie w siedzibie CAS<br>Będzie możliwość zakupu miodów.   |
| Środa<br>17.VIII       | 14.00         | Spotkanie z przedstawicielką firmy AVON   | Spotkanie w siedzibie CAS  |

|                       |               |  |  |
|-----------------------|---------------|--|--|
| Środa<br>24,31.VIII   | 8.45 – 9.45   | Rozmawiamy po niemiecku  | Prowadzi wolontariusz<br><b>Spotkanie na platformie<br/>ZOOM</b> |
| Czwartek<br>4,25.VIII | 10.00 -14.00  | Bridż  | Prowadzi wolontariusz<br>Zajęcia w siedzibie CAS                 |
| Piątek<br>12.VIII     | 11.00 – 13.00 | WARSZTATY<br>‘Artystyczne Szaleństwa’<br>Poznajemy zastosowanie<br>techniki kolaż w rękodziele | Koszt od osoby 20.00zł,<br>zapisy u koordynatora                 |

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