



## Centrum Aktywności Seniorów WENA

adres - ul. Gromadzka 53a;

30-719 Kraków

kontakt: tel. 578 743 296

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 1 września 2022 r.

### Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2022:

dzień	godz. od – do	rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek			
5,12,19,26	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence CAS
26	10:00 – 14:00	Zajęcia plastyczne: florystyka (60min) 4h	Ul. Grochowska24 <a href="https://forms.gle/YGKUXiADiM9s5V3b8">https://forms.gle/YGKUXiADiM9s5V3b8</a>
5,12,19,26	16:00-17:30	Zajęcia sportowe - Trening w bule -(45min) 2h	Boisko Avia, ul. Orlińskiego1, Park Czyżyny. <a href="https://forms.gle/XFclpeoX6mzHEdXU6">https://forms.gle/XFclpeoX6mzHEdXU6</a>
5	10:00 – 14:00	Kurs fotograficzny- zajęcia(60min) 4h	CAS WENA <a href="https://forms.gle/nL8GfDg8DZLPrHAt9">https://forms.gle/nL8GfDg8DZLPrHAt9</a>
12	10:00 – 12:00	Zajęcia ekologiczne - (60min) 2h	CAS WENA <a href="https://forms.gle/Vt2yTctxeMXTUA8F9">https://forms.gle/Vt2yTctxeMXTUA8F9</a>

Wtorek			
6,13,20,27	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence
6,13	12:00 – 14:00	Historia sztuki (60min) 2h	A.Sowińska <a href="https://forms.gle/XLkr7YzZmCwXz9fy8">https://forms.gle/XLkr7YzZmCwXz9fy8</a>
20,27	12:00 – 14:00	Historia sztuki (60min) 2h	J.Monasterska
6,13,20,27	10:00 – 11:00	Język angielski (60min) 1h	CAS WENA <a href="https://forms.gle/keKkq53HQc3w3a2B9">https://forms.gle/keKkq53HQc3w3a2B9</a>
Środa			
7,14,21,28	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence
7	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60) 2h	CAS WENA <a href="https://forms.gle/giB4xPZJorDNbAa5A">https://forms.gle/giB4xPZJorDNbAa5A</a>
14,21	10:30 – 11:30	Akceptacja siebie w starości – trening pamięci (60min) 1h	CAS WENA <a href="https://forms.gle/eVMV86XAk1dryc2q9">https://forms.gle/eVMV86XAk1dryc2q9</a>
28	10:00 – 12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min) 2h	CAS WENA <a href="https://forms.gle/MztTWd1eYADxnM7U9">https://forms.gle/MztTWd1eYADxnM7U9</a>
28	12.30 – 14:00	Zajęcia Artystyczne (45min) 2h	Piosenka biesiadna CAS <a href="https://forms.gle/aboFdXvhTU95hsDA9">https://forms.gle/aboFdXvhTU95hsDA9</a>
Czwartek			
1,8,15,22,29	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence
1,8,15,22,29	8:00 – 8:45	Agua aerobic (45min) 1h	Basen (ul. Ludwinowska 11) <a href="https://forms.gle/4SMkGyHYw2WLSgzF8">https://forms.gle/4SMkGyHYw2WLSgzF8</a>
1,15	10.00- 13.00	Nordic walking (45min) 4h	CAS WENA <a href="https://forms.gle/iJ6RwmzXgSDRz6jQ6">https://forms.gle/iJ6RwmzXgSDRz6jQ6</a>
8,22	10.00- 13.00	Zdrowy Tryb Życia (45min) 4h	CAS WENA <a href="https://forms.gle/NNu45Ghp4wUuhJpH8">https://forms.gle/NNu45Ghp4wUuhJpH8</a>

29	10:00 – 12:00	Obsługa urządzeń mobilnych (60) 2h	CAS WENA
Piątek			
2,9,16,23,30	10:00 – 14:00	Kawiarenka wolontariat (60min) 4h	Dyżury w kawiarence
16	10:00 – 12:00	Zdrowe gotowanie i odżywianie (60min) 2h	CAS WENA
23,16	12.30 – 14:00	Zajęcia Artystyczne (45min) 2h	Piosenka biesiadna CAS
9	12.00 – 13.30	Zajęcia Artystyczne (45min) 2h	Piosenka biesiadna i Legandy dla dorosłych na statku. Zbiórka: Bulwar Czerwieński 3 (Przystań Wawel - 1 Barka od mostu Grunwaldzkiego) o 11:30
16	16:00 – 17:30	Zajęcia sportowe -Trening w bule - (45min) 2h	Boisko Avia, ul. Orlińskiego 1, Park Czyżyny.
9,23	16:00 – 17:30	Zajęcia sportowe -Trening w bule - (45min) 2h- wolontariat	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 790-605-888

### Zajęcia dodatkowe – wrzesień 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
Poniedziałek - 19	11:00- 14:00	Spacer z przewodnikiem- Poznajemy Dzielnice Kazimierz	Zbiórka na Placu Wolnica 1 (przy wejściu do Muzeum Etnograficznego)
Czwartek - 15	8:00- 18:00	Wycieczka: Na Grzyby i Ryby Ludynia- Jędrzejów. Zbiórka 7:45 przystanek MPK ul. Majora	Zapisy: <a href="https://forms.gle/MY4jSv6pTfG1Moc">https://forms.gle/MY4jSv6pTfG1Moc</a>
Poniedziałek- wtorek 19-20	10:00-15:00	VII Mistrzostwa Krakowa Seniorów o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa KS Bronowianka	Zapisy w CAS do dnia 13/09

Środa - Czwartek 21-22	9:00-21:00	IX Międzynarodowe Senioralia w Krakowie	Program: <a href="https://glosseniora.pl/senioralia/">https://glosseniora.pl/senioralia/</a>
Środa 21	10:00-14:00	Dzień otwarty	CAS WENA , ul. Gromadzka 53a, Kraków
Piątek - 30	11:00- 13:00	Spotkanie integracyjne - wolontariat (60min) 2h	Zbiórka przy tężniach nowohuckich ul. Bulwarowa

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy**