



## 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>11.00 - 15.00</b> |
| <b>środa</b>        | <b>11.00 - 15.00</b> |
| <b>czwartek</b>     | <b>11.00 - 15.00</b> |
| <b>piątek</b>       | <b>11.00 - 15.00</b> |

**Obowiązuje od 7.03.2023**

### Harmonogram zajęć stałych –MARZEC 2023

| dzień               | godzina                 | rodzaj zajęć  | uwagi  |
|---------------------|-------------------------|---|--|
| <b>poniedziałek</b> | 12.15 – 13.00           | Aqua aerobik  | 6,13,20,27.III<br>Basen ul. Ludwinowska 11                                     |
|                     | 15.45 – 17.15           | Taniec w kręgu  | 6.,13,20,27.III<br>Zajęcia odbywają się w budynku<br>Szkoły ul. Na Błonie 15 b |
| <b>wtorek</b>       | 16.20 – 17.50           | Trening pamięci                                       | 14,,28.III<br>Zajęcia w siedzibie CAS<br>+ hybrydowo                           |
|                     | 9.00 -10.00             | Kurs języka angielskiego<br><b>Grupa zaawansowana</b> | 21.III<br>Zajęcia w siedzibie CAS<br>+ hybrydowo                               |
|                     | 10.00 -11.00            | Grupa średnio<br>zaawansowana                         |  |
| 11.00 -12.00        | <b>Grupa podstawowa</b> |   |  |

|                 |               |  |  |
|-----------------|---------------|--|--|
| <b>środa</b>    | 11.00 – 11.45 | Pilates  | 1,8,,15,22,29.III<br>Sala gimnastyczna<br>Ul. Ludwinowska 11 |
|                 | 9.45 – 10.45  | Kurs języka niemieckiego<br>Poziom podstawowy  | 1,8,15,22,29.III<br>Zajęcia w siedzibie CAS                  |
|                 | 11.00 – 12.30 | Nordic walking   | 1,8,15,22,29.III<br>Zbiórka przed siedzibą CAS               |
|                 | 13.00 – 15.0  | Tkanina artystyczna  | 1, 29.III<br>Zajęcia w siedzibie CAS                         |
|                 | 16.00 -18.00  | Malarstwo  | 15,22.III<br>Zajęcia w siedzibie CAS<br>+ hybrydowo          |
| <b>czwartek</b> | 9.00 -10.00   | Kurs języka angielskiego<br><b>Grupa zaawansowana</b>  | 2,9,16,..III<br>Zajęcia w siedzibie CAS<br>+ hybrydowo       |
|                 | 10.00 – 11.00 | Grupa średnio<br>zaawansowana  |  |
|                 | 11.00 – 12.00 | <b>Grupa podstawowa</b>  |  |
|                 | 10.45 – 11.45 | Kurs języka angielskiego   | 30.III   |
|                 | 11.45 – 12.45 | <b>Grupa zaawansowana</b><br>Grupa średnio<br>zaawansowana   |  |
|                 | 12.45 – 13.45 | <b>Grupa podstawowa</b>  |  |
|                 | 13.00 -15.00  | Tkanina artystyczna  | 9.III<br>Zajęcia w siedzibie CAS                             |
| 15.30 -16.15    | gimnastyka    | 2,9,16,23,30.III<br>Zajęcia w Sali gimnastycznej<br>Szkoła ul. Na Błonie 15 b<br><b>Obowiązuje obuwie z białą<br/>podeszwą</b> |  |
| <b>piątek</b>   | 9.00 – 11.00  | Kurs obsługi komputera i<br>smartfonu  | 3,10,17,24,31.III<br>Zajęcia w siedzibie CAS<br>+ hybrydowo  |
|                 | 13.00 – 15.00 | Rękodzieło z elementami<br>florystyki  | 3,10,17,24,31.III<br>Zajęcia w siedzibie CAS                 |

## Zajęcia dodatkowe –MARZEC 2023

| data                            | godzina        | rodzaj zajęć   | uwagi  |
|---------------------------------|----------------|--|--|
| Poniedziałek<br>6,13,20,27..III | 10.00 – 11. 00 | Rozmawiamy po niemiecku  | Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo   |
| Poniedziałek<br>6,13,20,27.III  | 11.00 -13.00   | Brydż i inne gry stolikowe   | Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS   |
| Poniedziałek<br>27.III          | 14.00 -15.00   | Warsztaty z dietetykiem „DIETA DLA MÓZGU”  | Zajęcia w siedzibie CAS<br>W programie wykład i warsztaty  |
| Wtorek<br>7.III                 | 10.00 -14.00   | WYCIECZKA do Łagiewnik   | W programie zwiedzanie z przewodnikiem Sanktuarium w Łagiewnikach, Centrum Jana Pawła II<br>Zbiórka przed wejściem do Sanktuarium. |
| Wtorek<br>21.III                | 16.30- 18.00   | Warsztat pt „ Złodzieje energii według Dalajlamy czyli czy wiesz przez co tracisz siłę i co sprawia, że masz poczucie braku energii do życia.” | Warsztaty prowadzi mediator sądowy.<br>Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo   |
| Środa<br>8.III                  | 14.00 – 15.00  | Impreza integracyjna z okazji Dnia Kobiet  | Pałac Potockich<br>Rynek Gł 20<br>Zapisy u koordynatora  |
| Czwartek<br>2,III               | 12.30 – 15.00  | TURNIEJ RUSZ GŁOWĄ<br>Krzyżówki i inne łamigłówki  | Osoby zainteresowane prosimy o zgłoszenie pod nr tel.605 261 515 do28.02   |

|                          |               |  |  |
|--------------------------|---------------|--|--|
| Czwartek<br>9, 23.30.III | 12.00 – 15.00 | Brydż i inne gry stolikowe   | Prowadzi wolontariusz<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                 |
| Czwartek<br>16.III       | 12.30-14.00   | Prelekcja<br>pt „Moja podróż do Japonii”   | Zajęcia w siedzibie CAS<br>+ hybrydowo   |
| Czwartek<br>23.III       | 10.00 -13.00  | Wycieczka do Tyńca   |  |
| Czwartek<br>30.III       | 14.00 -15.00  | Warsztaty – JOGA<br>TWARZY   | Zajęcia w siedzibie CAS  |
| Piątek<br>17.III         | 11.00 – 13.00 | Warsztat pt „Syndrom<br>gotującej się żaby czyli jaką<br>reakcję wywołują u Ciebie<br>toksyczni ludzie i niezdrowe<br>sytuacje,, | Warsztaty prowadzi mediator<br>sądowy.<br>Zajęcia w siedzibie CAS +<br>hybrydowo |
| Sobota<br>12.III         |               | Opera Krakowska<br>„Cyrulik Sewilski”  | Koszt biletu 40 zł<br>Zapisy u koordynatora                                      |
| Sobota<br>18.III         | 11.20         | Zwiedzanie Muzeum<br>Dominikanów z<br>przewodnikiem<br>Grupa pierwsza  | Zapisy u koordynatora, ilość<br>miejsc ograniczona.                              |
| Sobota<br>25.III         | 9.30 -15.00   | Udział w zbiórce żywności<br>dla BANKU ZYWNOŚCI  | Galeria BRONOWICE<br>Auchan  |
| Sobota<br>25.03          | 10.00         | Zwiedzanie Muzeum<br>Dominikanów z<br>przewodnikiem<br>Grupa druga   | Zapisy u koordynatora, ilość<br>miejsc ograniczona.                              |
| Niedziela<br>5.III       |               | Filharmonia Krakowska<br>Koncert pt. „Lubię wracać<br>tam”   | Koszt biletu od osoby 99.00zł<br>Zapisy u koordynatora                           |

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