



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. 605 261 515

e-mail: cas1bronowice@gmail.com

Kawiarenka czynna

| | |
|---------------------|----------------------|
| poniedziałek | 11.00 -15.00 |
| wtorek | 11.00 -15.00 |
| środa | 11.00-15.00 |
| czwartek | 11.00 -15.00 |
| piątek | 11.00 – 15.00 |

Obowiązuje od 21.03.2023

Harmonogram zajęć stałych –MARZEC 2023

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------|---------------|-----------------|---|
| poniedziałek | 12.15 – 13.00 | Aqua aerobik | 6,13,20,27.III Basen ul. Ludwinowska 11 |
| | 15.45 – 17.15 | Taniec w kręgu | 6.,13.,27.III Zajęcia odbywają się w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b 20.III Zajęcia odwołane |
| wtorek | 16.10 – 17.40 | Trening pamięci | 14.,28.III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo |

| | | | |
|-----------------|---|---|--|
| | 9.00 -10.00 10.00 -11.00 11.00 -12.00 | Kurs języka angielskiego Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana Grupa podstawowa | 28.III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo |
| środa | 11.00 – 11.45 | Pilates | 1,8,,15,22,29.III Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11 |
| | 9.45 – 10.45 | Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy | 1,8,15,22,29.III Zajęcia w siedzibie CAS |
| | 11.00 – 12.30 | Nordic walking | 1,8,15,22,29.III Zbiórka przed siedzibą CAS |
| | 13.00 – 15.0 | Tkanina artystyczna | 1, 29.III Zajęcia w siedzibie CAS |
| | 16.00 -18.00 | Malarstwo | 15,22.III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo |
| czwartek | 9.00 -10.00 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00 | Kurs języka angielskiego Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana Grupa podstawowa | 2,9,16,..III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo |
| | 10.45 – 11.45 11.45 – 12.45 12.45 – 13.45 | Kurs języka angielskiego Grupa zaawansowana Grupa średnio zaawansowana Grupa podstawowa | 30.III |
| | 13.00 -15.00 | Tkanina artystyczna | 9.III Zajęcia w siedzibie CAS |
| | 15.30 -16.15 | gimnastyka | 2,9,16,23,30.III Zajęcia w Sali gimnastycznej Szkoła ul. Na Błonie 15 b Obowiązuje obuwie z białą podeszwą |

| | | | |
|---------------|---------------|------------------------------------|--|
| piątek | 9.00 – 11.00 | Kurs obsługi komputera i smartfonu | 3,10,17,24.31.III Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo |
| | 13.00 – 15.00 | Rękodzieło z elementami florystyki | 3,17,24.31.III |
| | 12.00 – 15.00 | | 10.III Zajęcia w siedzibie CAS |

Zajęcia dodatkowe –MARZEC 2023

| data | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|---------------------------------|----------------|--|--|
| Poniedziałek 6,13,20,27..III | 10.00 – 11. 00 | Rozmawiamy po niemiecku | Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo |
| Poniedziałek 6,13,20,27.III | 11.00 -13.00 | Brydż i inne gry stolikowe | Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS |
| Poniedziałek 27.III | 14.00 -15.00 | Warsztaty z dietetykiem „DIETA DLA MÓZGU” | Zajęcia w siedzibie CAS W programie wykład i warsztaty |
| Wtorek 7.III | 10.00 -14.00 | WYCIECZKA do Łagiewnik | W programie zwiedzanie z przewodnikiem Sanktuarium w Łagiewnikach, Centrum Jana Pawła II Zbiórka przed wejściem do Sanktuarium. |
| Wtorek 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. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo |

| | | | |
|---------------------------|---------------|---|--|
| Środa 8.III | 14.00 – 15.00 | Impreza integracyjna z okazji Dnia Kobiet | Pałac Potockich Rynek Gł 20 Zapisy u koordynatora |
| Czwartek 2.III | 12.30 – 15.00 | TURNIEJ RUSZ GŁOWĄ Krzyżówki i inne łamigłówki | Osoby zainteresowane prosimy o zgłoszenie pod nr tel.605 261 515 do28.02 |
| Czwartek 9, ,23.30.III | 12.00 – 15.00 | Brydż i inne gry stolikowe | Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS |
| Czwartek 16.III | 12.30-14.00 | Prelekcja pt „Moja podróż do Japonii” | Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo |
| Czwartek 23.III | 10.00 -13.00 | Wycieczka do Tyńca | |
| Czwartek 30.III | 14.00 -15.00 | Warsztaty – JOGA TWARZY | Zajęcia w siedzibie CAS |
| Piątek 17.III | 11.00 – 13.00 | Warsztat pt „Syndrom gotującej się żaby czyli jaką reakcję wywołują u Ciebie toksyczni ludzie i niezdrowe sytuacje” | Warsztaty prowadzi mediator sądowy. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo |
| Sobota 12.III | | Opera Krakowska „Cyrulik Sewilski” | Koszt biletu 40 zł Zapisy u koordynatora |
| Sobota 18.III | 11.20 | Zwiedzanie Muzeum Dominikanów z przewodnikiem Grupa pierwsza | Zapisy u koordynatora, ilość miejsc ograniczona. |
| Sobota 25.III | 9.30 -15.00 | Udział w zbiórce żywności dla BANKU ZYWNOŚCI | Galeria BRONOWICE Auchan |

| | | | |
|--------------------|-------|--|--|
| Sobota 25.03 | 10.00 | Zwiedzanie Muzeum Dominikanów z przewodnikiem Grupa druga | Zapisy u koordynatora, ilość miejsc ograniczona. |
| Niedziela 5.III | | Filharmonia Krakowska Koncert pt. „Lubię wracać tam” | Koszt biletu od osoby 99.00zł Zapisy u koordynatora |

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.