



Centrum Aktywności Seniorów WENA

adres - ul. Gromadzka 53a;

30-719 Kraków

Koordynatorka – Grażyna Śliwa

kontakt: tel. 507 740 080 e-mail: primaveragromada@gmail.com

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 LISTOPAD 2023

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
Poniedziałek 6, 20	9.45– 11.30	Język włoski	
6, 13, 20, 27	12,00 – 13.45	Język angielski	
Wtorek 7	11. 00 - 14.00	Historia sztuki	Muzeum Lotnictwa
21, 28	10.00 – 12.00	Historia sztuki	
14	11.40 - 13.40	Historia sztuki	Wawel – Obrazy Złotego Wieku
Środa 15, 29	10.00 – 13.00	Zajęcia komputerowe i urządzenia mobilne	

8, 22	10.30– 11.30	Trening umysłu	
8	12.00 – 13.30	Zdrowy tryb życia Refleksologia	
22	11.45 – 13.30	Warsztaty fotograficzne	
Czwartek 9, 16, 23, 30	8.00 – 8,45	Basen	ul. Ludwinowska
9, 16, 23, 30	10.15 – 11.15	Joga	ul. Kuklińskiego 17
9	13.00 – 14.45	Warsztaty fotograficzne	
23	12.00 – 14.00	Zdrowe gotowania	
Piątek 3, 10, 17, 24	11.00 – 14.00	Gry stolikowe, brydż	
3, 10, 17, 24	10.00 – 14.00	Kawiarenka	
3, 10, 17, 24	10.00 – 12.00	Ceramika	Pracownia artystyczna. Ul. Stanisławy Wysockiej 2A/36

W CAS WENA od poniedziałku do piątku w godz.18.00 – 19.00 działa Informatyczna pomoc techniczna – nr telefonu: 790 605 888

Zajęcia dodatkowe – listopad 2023

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
6, 13, 20, 27	12.30 – 14.30	Zajęcia wokalne z Olkiem	Willa Decjusza
30	12.00 – 14.00	Andrzejki	
środa 8 listopada	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ -20 ³⁰	Ergonomia w opiece nad pacjentem w domu . dr Joanna Czesak Realizowane dzięki wsparciu finansowemu SM Piast, wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl „Muzyka i Taniec młodości” – zajęcia taneczne i karaoke. Mgr	ul. Kazimierza Wielkiego 117 lokal, w którym działa CAS - Seniorpedia

		Barbara Pasternak	
środa 15 listopada	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ -20 ³⁰	Po co starzeć się szybciej skoro można wolniej. Analiza składu ciała. Zdrowa Dieta 60+. dr Katarzyna Jasiewicz, do potwierdzenia udział mgr Anna Rudzińska Analiza składu ciała mgr Dominika Poręba Realizowane dzięki wsparciu finansowemu SM Piast, wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl	ul. Kazimierza Wielkiego 117
22 listopada	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ -20 ³⁰	„Przyjmowanie wielu leków na różne schorzenia – jak bezpiecznie zażywać leki?”. Dr n med Jolanta Walczewska Zajęcia z symulatorem starości – edukacja do późnej dorosłości. Ewelina Kołodziej Realizowane dzięki wsparciu finansowemu SM Piast, wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl	ul. Kazimierza Wielkiego 117
29 listopada	18 ⁰⁰ -19 ⁰⁰ 19 ⁰⁰ -20 ³⁰	„Zespół słabości. Co to jest? Jak rozpoznać u siebie „zespół słabości”? Czy można zapobiegać?”. Dr n med. Karolina Ergonomia „Nordic Walking 60+” Ewelina Kołodziej mgr Dominika Poręba Realizowane dzięki wsparciu finansowemu SM Piast, wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl	ul. Kazimierza Wielkiego 117

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy