



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 14 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	
15	12.00 – 14.00	Historia sztuki	Opactwo Cystersów w Mogile
22	11.45 – 13.30	Warsztaty fotograficzne	
29	12.30 – 14.30	Historia sztuki Historia Biblii	Willa Decjusza
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 i zdrowy tryb życia	
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
17	14.00 – 16.00	Historia sztuki	Wawel – Obrazy Złotego Wieku

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	Willa Decjusza
15	15.00 – 17.00	Festiwal Przetworów	
30	12.00 – 14.00	Andrzejki	

<p>środa 8 listopada</p>	<p>18⁰⁰-19⁰⁰ 19⁰⁰-20³⁰</p>	<p>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 Barbara Pasternak</p>	<p>ul. Kazimierza Wielkiego 117 lokal, w którym działa CAS - Seniorpedia</p>
<p>środa 15 listopada</p>	<p>18⁰⁰-19⁰⁰ 19⁰⁰-20³⁰</p>	<p>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</p>	<p>ul. Kazimierza Wielkiego 117</p>
<p>22 listopada</p>	<p>18⁰⁰-19⁰⁰ 19⁰⁰-20³⁰</p>	<p>„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</p>	<p>ul. Kazimierza Wielkiego 117</p>
<p>29 listopada</p>	<p>18⁰⁰-19⁰⁰ 19⁰⁰-20³⁰</p>	<p>„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</p>	<p>ul. Kazimierza Wielkiego 117</p>

		Realizowane dzięki wsparciu finansowemu SM Piast, wykłady dostępne na www.seniorpedia.pl	
--	--	--	--

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy