



Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. 605 261 515

e-mail: cas1bronowice@gmail.com

Kawiarenka czynna

poniedziałek	9.00 -13.00
wtorek	10.00 -14.00
środa	9.00 -13.00
czwartek	9.00 -13.00
piątek	11.00 -15.00

Obowiązuje od 17 LISTOPADA 2023

Harmonogram zajęć stałych LISTOPAD

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.45 – 12.30	Aqua aerobik	6,13,20,27.XI Basen ul. Ludwinowska 11
	16.30 – 18.00	Taniec w kręgu	6,13,20,27.XI Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b
środa	11.00 -11.45	Pilates	8,15,22,29.XI Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11

	9.30 – 10.30	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	8,15,22,29.XI Zajęcia w siedzibie CAS
	11.00 -12.30	Nordic walking	8,15,22,29.XI Zbiórka przed siedzibą CAS
	15.00 -16.30	Trening umysłu	15.29 XI Zajęcia w siedzibie CAS
	11.30 -13.30	Tkanina artystyczna	15.22.XI Zajęcia w siedzibie CAS
czwartek	9.00 -10.00 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00	Kurs języka angielskiego Grupa III Grupa II Grupa I	9,,16,,30.XI 23.XI zajęcia odwołane
	17.00 -17.45	Gimnastyka	9,16,23,30.XI
	12.30 -14.30	malarstwo	16,23,30,.XI
	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	3,17,24.XI 10.XI zajęcia odwołane Zajęcia w siedzibie CAS
piątek	13.15 – 15.15	Rękodzieło z elementami florystyki	3,10,17,24.XI Zajęcia w siedzibie CAS

Zajęcia dodatkowe – 17.LISTOPAD 2023

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 6,13,20,27.11	10.00 – 11. 00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
Poniedziałek 6,13,20,27.11	11.00 -13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Poniedziałek 27.11	13.15 -14.15	Ćwiczenia umysłu	Zajęcia prowadzi słuchaczka Szkoły Policealnej PASCAL z wydziału terapia zajęciowa
Wtorek 7,14,21,28.11	10.00 -14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 7.11	11.00	Zwiedzanie z przewodnikiem Cmentarza Podgórskiego	Zbiórka na przystanku tramwajowym Podgórze SKA
Wtorek 14.!!	11.00	Zwiedzanie z przewodnikiem Cmentarza Rakowickiego	
Wtorek 21.11	9.00 18.00	WYCIECZKA DO GLIWIC Jedziemy pociągiem intercity	W programie zwiedzanie palmiarni i wili CARGO. Zapisy u koordynatora. Wymagana legitymacja PZRI uprawniająca do dwukrotnego przejazdu ze zniżką 37 %
Środa 15.11	15.00 – 17.00	Festiwal Przetworów	Spotkanie w Klubie Studenckim Zaczek ul.3 maja 5 Zapisy u koordynatora CAS Bronowice

Środa 22.11	13.45 – 14.45	Ćwiczenia umysłu	Zajęcia prowadzi słuchaczka Szkoły Policealnej PASCAL z wydziału terapia zajęciowa
Środa 29.11	12.30 -13.30	Spotkanie z zielarzem „Co warto wiedzieć o ziołach”	
Czwartek 9.11		Spektakl w Teatrze im. Słowackiego Mała Scena „Szymborska. Kropki, przecinki, papierosy.”	
Czwartek 9.11	12.30	Zwiedzanie z przewodnikiem Wawelu (wystawa Obraz Złotego Wieku)	Wyjście tylko dla wolontariuszy CAS Bronowice Zbiórka godz.12.15 pod pomnikiem Kościuszki
Czwartek 16.11		Udział w VI Małopolskim Kongresie Srebrnej Gospodarki	Kino Kijów
Czwartek 30.11	11.00 -13.00	Spotkanie integracyjne z okazji Andrzejek	Centrum Obywatelskie Ul. Reymonta 20 Zapisy u koordynatora
Piątek 10.11	10.45	Prelekcja o tematyce ekologicznej : My a otaczający nas świat	Prowadzi pracownik Urzędu Miasta. Spotkanie w siedzibie CAS
Sobota 11.11.	17.00	Krakowska lekcja śpiewania Pieśni patriotycznych	Rynek Główny
Sobota 18.11	10.00	Udział w korowodzie i osadzaniu chochoła	Muzeum Rydlówka

Na wszystkie zajęcia obowiązują telefoniczne zapisy u koordynatora.