



## Centrum Aktywności Seniorów Nie Dzieli Nas Wiek

adres **31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21**

kontakt – tel. 727 430 999

e-mail [fundacjanie.dzieli.nas@op.pl](mailto:fundacjanie.dzieli.nas@op.pl)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |               |
|--------------|---------------|
| poniedziałek | 12.00 – 14.00 |
| wtorek       | 10.00 - 12.00 |
| środa        | 10.00 – 12.00 |
| czwartek     | 10.00 – 12.00 |
| piątek       | 10.00 – 12.00 |

### OBOWIĄZUJE od 6.12.2023

#### Harmonogram zajęć stałych grudzień 2023

| dzień        | godzina       | rodzaj zajęć                              | uwagi                                   |
|--------------|---------------|---|---|
| poniedziałek | 10.15 - 11.00 | Basen – aqua aerobic.                     | Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11 |
|              | 12.00 –14.00  | Język angielski                           | ul.Weissa8/21                           |
| wtorek       | 10.00 –11.00  | Język włoski –dla początkujących          | ul.Weissa 8/21                          |
|              | 11.00 –12.00  | Język włoski – grupa średniozaawansowana. | ul. Weissa 8/21                         |
|              | 12.00 -13.30  | Gimnastyka ogólnorozwojowa.               | ul. Weissa 8 /23                        |
| środa        | 10.30 –12.30  | Zdrowy i aktywny senior. Automasaż        | ul. Weissa 8/21                         |
|              | 15.00 -17.00  | Kawiarenka senioralna                     | ul. Weissa 8/21                         |
|              | 16.00 - 18.00 | E-senior – zajęcia indywidualne           | ul. Weiss 8/21                          |

|          |               |  |                 |
|----------|---------------|--|-----------------|
| czwartek | 10.00 –11.30  | Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, stretching. | ul. Weissa 8/23 |
|          | 16.00 –18.00  | Zdrowe gotowanie.  | ul. Weissa 8/21 |
| piątek   | 9.30 -11.30   | Zajęcia plastyczno - techniczne  | ul. Weissa 8/21 |
|          | 11.30 - 13.30 | Taniec w kręgu.  | ul. Weissa 8/23 |

### Zajęcia dodatkowe grudzień 2023

| data   | godzina      | rodzaj zajęć  | uwagi   |
|--|--------------|---|---|
| 1.12.2023<br>(piątek)                        | 19.00        | Wieczór Bułgarski   | Restauracja Vistula Port ul. Na zakolu Wisły 12B                                  |
| 2.12.2023<br>(sobota)                        | 16.30 -17.30 | Uroczyste rozświetlenie choinki   | Rynek Główny  |
| 4.12.2023<br>(poniedziałek)                  | 17.30        | Przewodniczący Rady Dzielnicy IV zaprasza na spotkanie świąteczne                                     | Centrum Kultury „Dworek Białoprądnicki” ul. Papiernicza 2                         |
| 6.12.2023<br>(środa)                         | 16.00        | Kino dla seniora film pt; Uwierz w Mikołaja – wstęp tylko dla posiadaczy Ogólnopolskiej Karty Seniora | Kino Kijów  |
| 7.12.2023<br>(czwartek)                      | 12.00        | Koncert dla seniorów  | Centrum Kongresowe ICE Kraków Sala Audytoryjna S1 ul. Konopnickiej 17             |
| 7.12. 2023<br>(czwartek)                     | 18.00        | Spotkaniu autorskim z Sylwią Majcher.   | Krakowskie Centrum Edukacji Klimatycznej, ul. Wielopole 17a, Kraków               |
| 8.12.2023<br>(piątek)                        | 16.00        | Spotkanie świąteczne członków CAS-u „Nie dzieli Nas Wiek”   | Szkoła Podstawowa nr 119 ul. Czerwieńskiego 1                                     |
| 9.12.2023<br>(sobota)                        | 10.00 -13.00 | Wigilia Wielopokoleniowa i Wielokulturowa   | Szkoła Podstawowa nr 119 ul. Czerwieńskiego 1                                     |
| 12.12.2023<br>( czwartek)                    | 11.30-17.00  | II Konferencja senioropedia Razem! Chętnie! Wzajemnie!  | Sala Nowodworskiego Uniwersytetu Jagiellońskiego Collegium Medicum ul. Św.Anny 12 |
| 17/18.12.2023<br>(niedziel/<br>poniedziałek) | 10.00        | Wyjazd rekreacyjny do Rabki. Dojazd indywidualny.   | Hotel Wiosna Spa Rabka ul. Poniatowskiego 54                                      |
| 19.12.2023<br>(wtorek)                       | 16.45-19.00  | Warsztaty teatralno -wokalne  | XIV LO ul. Chełmońskiego 24   |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**