



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. **605 261 515**

e-mail: [casbronowice@gmail.com](mailto:casbronowice@gmail.com)

### Kawiarenka czynna

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| <b>poniedziałek</b> | <b>9.00 -13.00</b>   |
| <b>wtorek</b>       | <b>9.00 – 13.00</b>  |
| <b>środa</b>        | <b>9.00 -13.00</b>   |
| <b>czwartek</b>     | <b>9.00 -13.00</b>   |
| <b>piątek</b>       | <b>11.00 – 15.00</b> |

**Obowiązuje od 8 lutego 2024**

### Harmonogram zajęć stałych w lutym 2024

| dzień               | godzina                      | rodzaj zajęć                                  | uwagi   |
|---------------------|------------------------------|---|---|
| <b>Poniedziałek</b> | <b>11.30 – 12.15</b>         | Aqua aerobik                                  | 5,12,19,26.II<br>Basen<br>ul. Ludwinowska 11                          |
|                     | 16.15 – 17.45<br>9.30 -11.00 | Taniec w kręgu                                | 5,26.II<br>12,19.II<br>Zajęcia w budynku Szkoły<br>Ul. Na Błonie 15 b |
| <b>wtorek</b>       | 16.00 -18.00                 | ceramika                                      | 6.II<br>Zajęcia w siedzibie CAS                                       |
| <b>Środa</b>        | 9.45 – 10.45                 | Kurs języka niemieckiego<br>poziom podstawowy | 7,14,21,28.II<br>Zajęcia w siedzibie CAS<br>Zajęcia odwołane          |
|                     | 11.00 -12.30                 | Nordic walkong                                | Zajęcia zawieszono  |

|                 |                               |   |  |
|-----------------|-------------------------------|---|--|
|                 | 10.00 -10.45                  | pilates   | 7,14,21,28.II<br>ul. Ludwinowska 11                |
|                 | 11.00 -13.00                  | Tkanina artystyczna   | 7,14.II<br>Zajęcia w siedzibie CAS                 |
|                 | 15.00 -16.30                  | Trening umysłu  | 7,.II<br>Zajęcia w siedzibie CAS                   |
| <b>środa</b>    | 11.00 -11.45                  | gimastyka   | 14,21.II<br>Zajęcia w budynku Szkoły               |
| <b>Czwartek</b> | 9.00 -10.00                   | Kurs języka angielskiego<br>Grupa średnio zaawansowana<br>A | 1,15,22,29.II<br>Zajęcia w siedzibie CAS           |
|                 | 10.00 -11.00                  | Grupa średnio zaawansowana<br>B                             |  |
|                 | 11.00 – 12.00                 | Grupa początkująca  |  |
|                 | 10.00 -11.00                  | Gr. Średnio zaawansowana A                                  | 8.II   |
|                 | 11.00 -12.00                  | Gr. Średnio zaawansowana B                                  |  |
|                 | 12.00 – 13.00                 | Gr. początkująca  |  |
|                 | 12.30 -14.30<br>13.00 -15.00  | malarstwo   | 1.II<br>8.II<br>Zajęcia w siedzibie CAS            |
|                 | 16.30 -18.00                  | gimnastyka  | 1,8, 29.II<br>Zajęcia w budynku Szkoły             |
|                 | 16.00 -18.00                  | ceramika  | 8.II<br><b>ODWOŁANE</b><br>Zajęcia w siedzibie CAS |
| <b>Piątek</b>   | 9.00 -11.00                   | Kurs obsługi komputera i<br>smartfona                       | 1,8,15,22,29.II<br>Zajęcia w siedzibie CAS         |
|                 | 13.15 – 15.15<br>11.00 -13.00 | Rękodzieło z elementami<br>florystyki                       | 1,8,29.II<br>15,22.II<br>Zajęcia w siedzibie CAS   |

## Zajęcia dodatkowe w LUTYM 2024

| data                          | godzina       | rodzaj zajęć  | uwagi  |
|-------------------------------|---------------|---|--|
| Poniedziałek<br>5,12,19,26.II | 9.30 – 10.30  | Rozmawiamy po niemiecku   | Prowadzi wolontariusz  |
| poniedziałek<br>5,12,19,26.II | 11.00-13.00   | Brydż i inne gry stolikowe  | Prowadzi wolontariusz<br>zajęcia w siedzibie CAS                       |
| Wtorek<br>6,13,20,27.II       | 9.00 – 13.00  | Brydż i inne gry stolikowe  | Prowadzi wolontariusz<br>zajęcia w siedzibie CAS                       |
| Wtorek<br>6.II                | 11.00         | Zwiedzanie wystawy Szopek w<br>Krzysztoforach   | Zapisy u koordynatora  |
| Wtorek<br>27.II               | 14.30         | Spotkanie z dietetykiem   | Zajęcia w siedzibie CAS  |
| Środa<br>21.II                | 11.00         | Spotkanie kulinarne – wymiana<br>przepisów na ciasta.   | Zajęcia w CAS Bronowice  |
| Środa<br>28.II                | 15.00 – 16.30 | Warsztaty RUSZ GŁOWĄ  | Zajęcia w siedzibie CAS  |
| Czwartek<br>8.II              | 17.00         | Spotkanie integracyjne<br>OSTATKI   | KAWIARNIA<br>ul. Bracka 4<br>zapisy u koordynatora                     |
| Czwartek<br>29.II             | 19.00         | Scena pod Ratuszem<br>„BOSKA’   | Koszt biletu 50 zł   |
| Piątek<br>16.II               | 10.00 – 12.00 | Akademia Zdrowia Osób Starszych<br>Temat „Profilaktyczne badania<br>radiologiczne piersi, prostaty i<br>brzucha”<br>Wykładowca : dr hab. N.med.<br>Elżbieta Łuczyńska, Prof. UJ | Sala Obrad Urzędu Miasta<br>Krakowa<br>Plac Wszystkich Świętych<br>3-4 |
| Niedziela<br>11.II            | 15 00- 20.00  | Udział w potańcówce dla Seniora<br>organizowanej przez UM   | Os. Wysokie<br>Zapisy u koordynatora                                   |
| Niedziela<br>25.II            | 19,00         | Scena pod ratuszem<br>„BOSKA”   | Koszt biletu 50 zł<br>Zapisy u koordynatora                            |