



## Centrum Aktywności Seniorów „BRONOWICE”

adres – ul. Na Błonie 15b w Krakowie

kontakt – tel. 605 261 515

e-mail: [cas1bronowice@gmail.com](mailto:cas1bronowice@gmail.com)

### Kawiarenka czynna

<b>poniedziałek</b>	<b>9.00 -13.00</b>
<b>wtorek</b>	<b>10.00 -14.00</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 12 .03. 2024**

### Harmonogram zajęć stałych w MARCU

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	11.30 – 12.15	Aqua aerobik	4,11,18,25.03 Basen ul. Ludwinowska 11
	16.15-17.45	Taniec w kręgu	4,11,18,25.03 Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b

<b>wtorek</b>	16.00 -18.00	ceramika	5.03 Zajęcia w siedzibie CAS
<b>środa</b>	10.00 -10.45	Pilates	6,13,20,27.03  Sala gimnastyczna Ul. Ludwinowska 11
	9.45– 10.45	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	6,13,20,27.03 Zajęcia w siedzibie CAS 17.01 Zajęcia odwołane
	15.00 -16.30	Trening umysłu	13,27.03 Zajęcia w siedzibie CAS
	11.30 -13.30	Tkanina artystyczna	6,13.03 Zajęcia w siedzibie CAS
	11.30 – 13.30	MALARSTWO	20,27.03 Zajęcia w siedzibie CAS
<b>czwartek</b>	9.00 -10.00 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00  14.00 -15.00 15.00 -16.00 16.00 – 17.00	Kurs języka angielskiego  <b>Grupa II a</b> Grupa II b <b>Grupa I</b>  <b>Grupa IIA</b> <b>Grupa IIB</b> <b>Grupa I</b>	7,28.03  Zajęcia w siedzibie CAS  <b>14.03 zajęcia odwołane</b>  <b>21.03</b>

	16.30 -17.15	Gimnastyka	7,14,21,28.03 Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b
	16.00 18.00	ceramika	7.03 Zajęcia w siedzibie CAS
<b>piątek</b>	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	1,8,15,22,.03 Zajęcia w siedzibie CAS
	13.15 – 15.15	Rękodzieło z elementami florystyki	1,8,15,22,.03 Zajęcia w siedzibie CAS

### Zajęcia dodatkowe w MARCU 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,11,18,25.03	10.00 – 11. 00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS + hybrydowo
Poniedziałek 4,11,18,25.03	11.00 -13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Poniedziałek 4,18.03	13.00 -14.00	Ćwiczenia pamięci	Zajęcia prowadzi wolontariuszka - studentka Szkoły Policealnej z kierunku terapia zajęciowa.
Wtorek 5,12,19,26.03	10.00 -14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS

Wtorek 5.03	11.00	Zwiedzamy z przewodnikiem Muzeum Archeologiczne	Zapisy u koordynatora
Wtorek 12.03	13.00	Zwiedzamy z przewodnikiem Muzeum Czartoryskich Starożytność	Zapisy u koordynatora
Wtorek 12,19.03	16.30	Spotkanie z pracownikiem socjalnym -jak ułatwia się przyznanie grupy inwalidzkiej - Kryteria przyznawania pomocy opiekuna, asystenta -Kryteria przyznania miejsca w domu pomocy społecznej	Zajęcia w siedzibie CAS
Wtorek 19.03	14.30.16.00	Spotkanie z dietetykiem Wykład : Zdrowe gotowanie + warsztaty sałatkowe	Zajęcia w siedzibie CAS
Czwartek 21.03	11.00 -13.00	Warsztaty kosmetyczne dla kobiet WIOSENNE PRZEBUDZENIE	Zajęcia w siedzibie CAS <b>Obowiązują zapisy u koordynatora</b>