



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 18.03. 2024

Harmonogram zajęć stałych w MARCU

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	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

	14.00 -15.00 15.00 -16.00 16.00 – 17.00	Kurs języka angielskiego Grupa II A Grupa II B Grupa początkująca	18.03.2024 zajęcia w siedzibie CAS
wtorek	16.00 -18.00	ceramika	5.03 Zajęcia w siedzibie CAS
środa	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

czwartek	9.00 -10.00 10.00 – 11.00 11.00 – 12.00	Kurs języka angielskiego Grupa II a Grupa II b Grupa I	7,28.03 Zajęcia w siedzibie CAS 14.03 zajęcia odwołane
	14.00 -15.00 15.00 -16.00 16.00 – 17.00	Grupa IIA Grupa IIB Grupa I	21.03
	16.30 -17.15	Gimnastyka	7,14,21,.03 Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 b
	16.00 18.00	ceramika	7.03 Zajęcia w siedzibie CAS
piątek	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 załatwia 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 Obowiązują zapisy u koordynatora