



## 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	12.00 – 14.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 12.00

**OBOWIĄZUJE od 07.06.2024**

### Harmonogram zajęć stałych czerwiec 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	12.00 –14.00	Język angielski od 7.06 do 30.06 zajęcia odwołane	ul. Weissa 8/21
	15.00 – 17.00	Zajęcia teatralne	ul. Weiss 8/21
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
	16.00 -17.30	Trening umysłu.	ul. Weissa 8 /23
środa	09.30 –10.30	Smovey - radość z ruchu	ul. Weissa 8/21
	10.30 –12.30	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8/21
	16.00 -18.00	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 czerwiec 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
03.06.2024 (poniedziałek)	16.30	Próba generalna tańca przed Inauguracją XXV Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością”.	Boisko XIV LO ul. Chełmońskiego 24
04.06.2024 (wtorek)	12.00	Zwiedzanie wystawy „Kaplica Sykstyńska. Dziedzictwo” w Krakowie	Zbiórka na pętli g.11.00
5.06,12.06	16.00	Smovey - radość z ruchu - poznanie - smovey (VIBROSWING SYSTEM).	ul. Weissa 8/21
7.06.2024 (piątek))	12.00	Tańczymy na Rynku Głównym na Inauguracji XXV Tygodnia Osób Niepełnosprawnych „Kocham Kraków z Wzajemnością”. Godz.12.30	Płyta - Rynek Główny Krakowie Zbiórka na pętli g.10.30
8.06.2024	10.00	Integracja dla Seniorów w Parku Jordana	Park Jordana
12.06.2024 (środa)	10.00 -12.00	Prace z rękodzieła na wystawę do Biblioteki na ul Rajska. Wystawa od 13.06 do 30.VII	Biblioteka ul Rajska I piętro
12.06.2024 (środa)	18.00	Bezpieczeństwo seniora – oszustwa i wyłudzenia, zasady bezpieczeństwa w domu, jak postępować w przypadku napaści lub przemocy -zajęcia zainicjowane przez Radę Dzielnicy IV	Spółdzielnia mieszkaniowa (Krowodrza) ul. Opolska 37
14.06.2024 (piątek)	10.00-15.00	Dzień Mleka	Wydział Technologii Żywności Uniwersytetu Rolniczego w Krakowie ul. Balicka 122 Zbiórka na pętli g.9.00
15.06.2024	17.30 -20.30	Taneczna Potańcówka dla Seniorów impreza w charakterze Gwiazdnych Wojen	Hala sportowa przy Szkole Podstawowej nr 89 osiedle Piastów 34A

20.06.2024 (czwartek)	14.00	Piknik Świętojański „W rytmach Bollywood”	DPS Kluzeka 6
30.06.2024 (niedziela)	19.00	Letni Festiwal Operetkowy na Wiśle im. Iwony Borowickiej	Rejsu po Wiśle, na statku odpływającym o godz. 19.00 z Bulwaru Czerwieńskiego (na wysokości DH Jubilat). Wiślane Ogrody
22.VI		Tańczymy w Parku Tetmajera	Dodatkowe informacje u koordynatora

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**