



## 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>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>9.00 -13.00</b>

Obowiązuje od 12.11..2024

### Harmonogram zajęć stałych w LISTOPADZIE

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
<b>poniedziałek</b>	9.45 – 10.30	Aqua aerobik	4,18,25.11 Basen przy ul. Ludwinowskiej 11
	13.00 -15.00	malarstwo	4,18.11 Zajęcia w siedzibie CAS
	15.45 – 17.15	Taniec w kręgu	4,18,25.11 Zajęcia w budynku Szkoły ul. Na Błonie 15 B

<b>wtorek</b>	16.00 -18.00	Ceramika	5.12.11 Zajęcia w siedzibie CAS
<b>środa</b>	9.30 – 10.30	Kurs języka niemieckiego Poziom podstawowy	6,13,20,27.11 Zajęcia w siedzibie CAS
	12.30- 14.00	Trening umysłu	6,20.11 Zajęcia w siedzibie CAS
	15.45 -16.30	Gimnastyka	13.11 Zajęcia w Sali w budynku szkoły ul.. Na Błonie 15 B
	16.45 – 17.30	joga	13.11 Zajęcia w Sali w budynku szkoły ul.. Na Błonie 15 B
<b>czwartek</b>	10.00-1100 11.00 – 12.00 12.00 – 13.00	Kurs języka angielskiego  <b>Grupa A</b> <b>Grupa B</b> <b>Grupa początkująca</b>	7.11
	9.00 – 10.00 10.00 -11.00 11.00 – 12.00	Grupa A Grupa B Grupa początkująca	14,21,28.11 Zajęcia w siedzibie CAS
	15.45 – 16.30	gimnastyka	14. 21.11 Zajęcia w Sali w budynku szkoły ul.. Na Błonie 15 B

	16.45 -17.30	joga	14. 21.11 Zajęcia w Sali w budynku szkoły ul.. Na Błonie 15 B
<b>piątek</b>	9.00 – 11.00	Kurs obsługi komputera i smartfonu	8,15,22,29.11 Zajęcia w siedzibie CAS
	13.15 – 15.15	Rękodzieło	8,15,22,29.11 Na zajęcia obowiązują zapisy telefoniczne w poniedziałek od godz.8.00. pod numerem telefonu <b>608 300 816</b> Zajęcia w siedzibie CAS
	15.45 -16.30	gimnastyka	15.11 Zajęcia w Sali w budynku szkoły ul.. Na Błonie 15 B
	16.45 – 17.30	joga	15.11 Zajęcia w Sali w budynku szkoły ul.. Na Błonie 15 B

### Zajęcia dodatkowe w LISTOPADZIE 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek 4,18,25.11	10.00 – 11. 00	Rozmawiamy po niemiecku	Prowadzi wolontariusz. Zajęcia w siedzibie CAS
Poniedziałek 4,18,25.11	11.00 -13.00	Brydż i inne gry stolikowe	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Poniedziałek 18.11	18.00	Koncert pt „Podaruję Ci bukiet róż”	Centrum Kultury Podgórze ul.Sokolska Cena biletu 30 zł ( dla posiadaczy Karty Podgórze w Kulturze albo Karta Seniora CKP bilet tańszy o 5 zł) Zapisy u koordynatora

Wtorek 5.11	11.00	Kamienica Hipolitów wystawa „Siłaczki”	Zapisy u koordynatora Zbiórka przed Muzeum Plac Mariacki 3 Godz.10.50. Koszt biletu 16 zł.
Wtorek 12.11	10.00	Zwiedzanie z przewodnikiem Klasztoru w Staniątkach	
Wtorek 19.11	13.00	Zwiedzanie komnat królewskich na Wawelu	Zapisy u koordynatora
Wtorek 26.11	10.30	Spacer wokół Plant Krakowskich	
Wtorek 3,10,17,24.09	10.00 -14.00	Brydż	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Środa 6.11	11.00 – 12.00	Spotkanie z pszczelarzem	Będzie możliwość zakupu miodu Zajęcia w siedzibie CAS
Środa 13.11	11.00 -12.30	Spotkanie z dietetykiem +warsztaty	Zajęcia w siedzibie CAS
Środa 20.11	10.00 – 15.00	Udział w Turnieju Strzeleckim dla seniorów	Zapisy u koordynator Strzelnica LOK ul. Pomorska 2
Środa 27.11	11.00-12.00	Moja podróż do Dubaju	Prowadzi wolontariusz
Czwartek 21,28.11	14.30 – 15.30	Uczymy się kolęd dla Hospicjum	Prowadzi wolontariusz Zajęcia w siedzibie CAS
Piątek 29.11	19.00	Teatr Ludowy spektakl pt „Pignon i Urząd Skarbowy	Cena biletu 55 zł. Zapisy u koordynatora
Piątek 1.11	9.00 -16.00	Kwestowanie na cm .Bronowickim dla Hospicjum św. Łazarza	

Sobota 30.11	10.00 -15.00	Pomoc przy zbiórce żywności dla potrzebujących z Bankiem żywności – rozdawanie ulotek	
Sobota 23.11	9.00 -16.00	Udział w osadzaniu chochoła w Rydlówce, przygotowanie poczęstunku dla gości.	Muzeum Rydlówka
Niedziela 24.11	12.00	Nagranie Pastorałki Krakowskiej dla Hospicjum im św. Łazarza	