



## 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	15.00 – 17.00
wtorek	16.00 - 17.00
środa	16.00 – 18.00
czwartek	16.00 – 18.00
piątek	10.00 – 12.00

### **OBOWIĄZUJE od 2.12.2024**

### Harmonogram zajęć stałych grudzień 2024

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 -11.30	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	10.30 – 12.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa	ul. Weissa 8/23
	13.00 -14.00	Smovey - radość z ruchu	Sala przy kościele NPNMP ul. Chełmońskiego 41
	14.30 – 16.30	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8/21
	17.00 – 19.00	Zajęcia teatralne	ul. Weissa 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
	16.00 -17.30	Trening umysłu.	ul. Weissa 8 /23
środa	12.30 – 13.30	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
	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 grudzień 2024

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
3.12.2024 (wtorek)	16.00	Międzynarodowy Dzień Osób Niepełnosprawnych - koncert	Tauron Arenie Kraków ul. Stanisława Lema 7, 31-571 Kraków (mała hala).
3.12.2024 (wtorek)	15.00 -17.00	VII Festiwal Przetworów Domowych	CAS ul. Dunajewskiego 5. klatka D, III p.
4.12.2024 (środa)	16.00	Koncert dla Seniorów połączony z jubileuszem X lecia Rady Krakowskich Seniorów. Wcześniej od godz. 10.30 w hollu będzie wystawa prac malarskich konkursu pod tytułem „Sercem i Pędzlem	ICE Kraków
7.12.2024 (poniedziałek)	11.00	"Zagraj z Mikołajem w Rummikub" <b>rejestrację pod linkiem:</b> <b>Zapisy:</b> <a href="https://forms.gle/fErbmb9uvHALLrBa9">https://forms.gle/fErbmb9uvHALLrBa9</a>	Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13
10.12 (wtorek)	10.00 – 11.30	Konferencja „Zadbaj o swoje serce” - Małopolski program profilaktyki chorób niedokrwieniowych serca	Krakowski Szpital Specjalistyczny im. św Jana Pawła II
17.12.2024 (wtorek)	14.00	Spotkanie opłatkowe	Zielone Wzgórze. Zbiórka na pętli g. 13.00
9-14.12		W wybranych aptekach będą wykonywane bezpłatne testy diagnostyczne dla osób z objawami infekcji dróg oddechowych. na: Wirusa SARS-CoV-2, Wirusa grypy typu A i B Paciorekowiec grupy A (Streptococcus pyogenes), CRP (ilościowo)	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**