



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

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 5.12.2024

Harmonogram zajęć stałych grudzień 2024

| dzień | godzina | rodzaj zajęć | uwagi |
|--------------|---------------|---|---|
| poniedziałek | 10.30 -12.00 | Język angielski | ul. Weissa 8/21 |
| | 11.00 – 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 holu będzie wystawa prac malarskich konkursu pod tytułem „Sercem i Pędzlem | ICE Kraków |
| 5.12.2024 (czwartek) | 9.00-15.00 | Zdrowy senior w Mikołajki | Mała Hala TAURON Arena |
| 7.12.2024 (sobota) | | Zbiórka karmy dla krakowskiego schroniska dla zwierząt. Współpraca z Radą Dzielnicy IV Prądnik Biały | Karmę można przynosić w tygodniu od 2 do 6 grudnia do siedziby CAS |
| 7.12.2024 (sobota) | 11.00 | "Zagraj z Mikołajem w Rummikub" rejestrację pod linkiem: Zapisy: https://forms.gle/fErbmb9uvHALLrBa9 | Centrum Kultury Podgórze – Strefa Sokolska, ul. Sokolska 13 |
| 10.12 (wtorek) | 10.00 – 11.30 | Konferencja „Zadbaj o swoje serce” - Małopolski program profilaktyki chorób niedokrwienych serca | Krakowski Szpital Specjalistyczny im. św Jana Pawła II |
| 11.12.2024 (środa) | 16.00 | Cyfrowe kino dla seniora z Głosem Seniora | Kino Kijów |
| 17.12.2024 (wtorek) | 14.00 | Spotkanie świąteczne | 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 Paciorekocce grupy A (Streptococcus pyogenes), CRP (ilościowo) | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.