

Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek” Azory
31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21 tel: 727 430 999 www.fundacjaniedzielinaswiek.pl

Październik 2017

Poniedziałek

- godz. 10.00 – 12.00 Warsztaty: Zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
- godz. 15.00 – 16.00 Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilates, stretching
- godz. 16.00 – 17.00 Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca
Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

Wtorek

- Godz. 10.00 – 14.00
- godz. 10.00 – 12.00 **(10, 17, 24, 31 październik)** Kurs fotograficzny
(3.10.2017) Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła
- godz. 16.00 – 18.00 Zdrowy i aktywny senior, automasaż

Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Środa

- godz. 10.00 – 12.00 Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.
(Od 18.10) Język rosyjski dla grupy średnio zaawansowanej (lista zamknięta).
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
- godz. 14.30 – 16.00 Gimnastyka w wodzie, nauka pływania (lista zamknięta)
Miejsce spotkań: Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11

Czwartek

- godz. 14.00 – 15.00 Język włoski – dla początkujących
- godz. 15.00 – 16.00 Język angielski – dla początkujących
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
- godz. 16.00 – 18.00 Zajęcia teatralne
Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

Piątek

- godz. 12.00 – 14.00 Kurs pierwszej pomocy w wodzie, gimnastyka w wodzie (lista zamknięta)
Miejsce spotkań: Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
- godz. 16.00 – 18.00 Kawiarenka senioralna - prelekcje, pokazy multimedialne, prezentacja swoich pasji
Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Dodatkowo lub w zamian za zajęcia:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1: 02.10 (poniedziałek) | godz.11.00 – wernisaż wystawy „Rozważny i Romantyczny. w 200 r. Śmierci Tadeusza Kościuszki Pałac Krzysztofory, Rynek Główny 35 sala Miedziana. |
| 2: 6 – 7.10 (piątek, sobota) | godz.10.00 – Targi seniora Międzynarodowe Centrum Targowo-Kongresowe EXPO Kraków ul. Galicyjska 9 (osobny harmonogram). |
| 3: 10.10 (wtorek) | w godz. 10.00 – Zwiedzanie kościołów - Kościół Najświętszego Serca Pana Jezusa o.o. Jezuitów ul. Kopernika 26. |
| 4: 10.10 (wtorek) | w godz. 18.30 – Wyjście do opery spektakl „OPOWIEŚCI HOFFMANNA” (dla osób z rezerwacją). |
| 5: 12.10 (czwartek) | godz. 9.00 „Małopolski Turniej Gry w REMI-ka”. DPS ul. Kluzeka 5. |
| 6: 15.10 (Niedziela) | godz. 15.00 – 18.00 – Dzień Seniora na Zajezdni Tramwajowej w Podgórzu – Organizator MPK (osobny harmonogram). |
| 7: 20.10 (piątek) | godz. 10.00 – Zwiedzanie Muzeum Czartoryskich. |

8: 20.10 (piątek)	godz. 16.00 – Spotkanie promocyjne książki "Kraków. Nowa energia", porady prawne. Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21.
9: 24.10 (wtorek)	godz. 16.00 – Podwieczorek w muzeum PRL-u – Słownik PRL - nowomowa.
10: 25.10 (środa)	godz.7.30 – Wizyta studyjna we Wrocławiu dla osób uczestniczących w projekcie „Akademia Skutecznego Seniora”.
11: 27.10 (piątek)	godz.16.00 – Prelekcja „Uzdrowisko Swoszowice – historia, profile leczenia, właściwości wód siarczkowych”.

Projekt jest współfinansowany ze środków Gminy Miejskiej Kraków