



Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

adres - 31-339 Kraków, ul. Weissa 8/21

kontakt –tel: 727 430 999 e – mail www.fundacjaniedzielinaswiek.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 13.00
wtorek	12.00 – 18.00
środa	10.00 – 13.00
czwartek	14.00 – 18.00
piątek	16.00 – 19.00

OBOWIAZUJE OD 1.05.2018 Uwaga -w dniach 1,3.05 CAS zajęcia nie odbędą się

OBOWIAZUJE OD 7 MAJA

Harmonogram zajęć stałych – maj 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 – 12.00	Warsztaty zdrowe gotowanie – prowadzą członkowie CAS-u	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00 - 16.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
	16.00 -17.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
wtorek	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	12.00 – 13.00	Język włoski –dla początkujących .	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – dla początkujących	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
środa	10.30 – 12.30	Język rosyjski dla grupy średnio zaawansowanej (lista zamknięta) w dniu 9.05.2018 zajęcia odwołane	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	10.30 – 11.50	Kurs Komputerowy.	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
	14.00 – 15.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	15.00 – 16.00	Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24

czwartek	14.00 – 15.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	15.00 – 16.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
piątek	12.30 – 14.00	Gimnastyka w wodzie.	Miejsce spotkań: Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe / w zamian*maj 2018*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.05.2018 środa	10.00 -14.00	Złot Cas-ów - 15 osób z każdego z 35 CASów (14 osób + koordynator) Miejsce spotkania Willa Decjusza	Zajęć dopołudniowych są odwołane. Język rosyjski w zamian 10.05 o godz.12.00
4,11,18,25.05 piątek wolontariat	14.30 – 15.30	W ramach współpracy międzypokoleniowej – robienie z dziećmi ze szkoły podstawowej nr 119 kwiatów do wianków krakowskich i samych wianków.	Miejsce spotkani: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
8,15,22,29.05 wtorek wolontariat	14.00 -16.00	W ramach współpracy międzypokoleniowej – szycie poduszek przytulank dla dzieci z przedszkola „Chatka Puchatka”	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
W każdym dniu w godzinach otwarcia Cas-u - wolontariat		Zbiórka ubrań – (segregacja - w piątek w godz. 18.00 – 19.00) dla noclegowni i schronisk dla bezdomnych	Miejsce : ul. Weissa 8/21
11.05.2018	16.00 – 17.00	Spotkanie ze Strażą Miejską - zakres działań strażników	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
20.05.2018 niedziela	17.00 -19.00	Koncert w Teatrze Słowackiego w 90 rocznicę urodzin Księdza infułata Jerzego Bryły	Teatr Słowackiego
24.05.2018 Czwartek	8.00 – 18.00	Wycieczka jednodniowa „Święto kwitnącej Azali” - Pisarzowice- Kozy-okolice Bielska - Białej	Zapisy – zbiórka na pętli godz. 7.45
26.05.2018 (sobota)	godz.18.00	Koncert 5 Tenorów pt. „Dla Ciebie Mamo”. Najpiękniejsze arie operetkowe, musicalowe, pieśni neapolitańskie, światowe przeboje z gatunku muzyki rozrywkowej oraz piosenki dla wszystkich mam	Filharmonia Krakowska
27.05.2018	10.00 – 12.00	Dzień Rodziny	Bliższe szczegóły w terminie późniejszym
30.05.2018	9.30 – 13.30	I Turniej Gier Narodów Świata	DPS Kluzeka6
Od 16.05.2018 do 16.06		Konkurs Fotograficzny „W poszukiwaniu najpiękniej ukwieconych miejsc na terenie osiedla Azory”	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.