



## 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](http://www.fundacjaniedzielinaswiek.pl)

### CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

|              |                                 |
|--------------|---------------------------------|
| poniedziałek | 10.00 – 12.00                   |
| wtorek       | 10.00 -14.00 i od 16.00 – 18.00 |
| środa        | zajęcia poza siedzibą CAS-u     |
| czwartek     | 14.00 – 16.00                   |
| piątek       | 16.00 – 18.00                   |

### OBOWIĄZUJE OD 1 Września

#### Harmonogram zajęć stałych

| 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 – 12.00 | Kurs Komputerowy.  | Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa |
|              | 13.00 – 14.00 | Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching. | Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24                  |
|              | 14.00 – 15.00 | Dance aerobik - zajęcia ruchowe z elementami tańca   | Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24                  |
| czwartek     | 11.00 – 13.00 | Język rosyjski – grupa średniozaawansowana (lista zamknięta)                               | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21                                |
|              | 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 „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11         |
|              | 16.00 – 18.00 | Kawiarenka senioralna - prelekcja, pokazy  | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21                                |

## Zajęcia dodatkowe / w zamian

*wrzesień 2018*

| data                                       | godzina            | rodzaj zajęć  | uwagi  |
|--|--------------------|---|--|
| 1.09.2018<br>(sobota)                      | 10.00 - 14         | Dzień Dobry ICE Kraków  | Centrum Kongresowe ICE Kraków  |
| 5.09.2018<br>środa                         | 8.00 -14.00        | VII Olimpiada ogrodowa.<br>Uwaga w tym dniu nie ma zajęć z gimnastyki rehabilitacyjnej z elementami innych systemów ćwiczeń i z Dance Aerobik   | DPS Kluzeka6   |
| 7.09.2018<br>piątek                        | 16.00-18.00        | Spotkanie z prawnikiem tematyka do uzgodnienia  | Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21   |
| 8.09.2018<br>sobota                        | 20.00              | Gala operetkowa   | Aleja Róż – Nowa Huta  |
| 7- 9.09.2018                               | 18.00              | Festiwal Piosenki Włoskiej „Volare”2018. 09.2018 o godzinie 18.00 będzie Gala Finałowa w Krakowskiej Filharmonii, Kraków, ul.Zwierzyniecka 1 – udział bezpłatny wejściówki  | O godzinie 18.00 będą odbywały się Koncerty Towarzyszące w Hotelu Polskim „Pod Białym Orłem”, Kraków, ul.Pijarska 17 - na wejściówki |
| 14-16.09.2018<br>piątek, sobota, niedziela | osobny harmonogram | Med-Meeting Kraków 2018, 3 dniowe wydarzeniem plenerowym skupione wokół zagadnień medycyny, profilaktyki zdrowia, edukacji prozdrowotnej oraz szerokiej informacji medyczno-zdrowotnej połączonej z bezpłatnymi konsultacjami oraz prostymi badaniami | Bulwary Inflanckie – wyjścia indywidualne  |
| 16.09.2018<br>niedziela                    | osobny harmonogram | Pożegnanie lata, dzień seniora  | Dworek Białoprądnicki  |
| 16.09.2018<br>niedziela                    | Osobny harmonogram | Dożynki parafialno-osiedlowe  | Witkowice ZSO nr 2   |
| 21.09.2018<br>wtorek                       | 9.00- 14.30        | Spotkanie „Senior na drodze. Jestem świadomy – będę bezpieczny” Partnerem wydarzenia jest Policja.  | <b>UMK w Sali Obrad im. F. Maryewskiego w Rynku Podgórskim 1.</b>  |
| 21.09.2018<br>wtorek                       | Osobny harmonogram | V Ogólnopolskie Senioralia w Krakowie   | Harmonogram w siedzibie CAS-u  |
| 23.09.2018<br>niedziela                    | 16.00              | Piknik Pożegnanie Lata – połączony z 100 rocznicą Odzyskania Niepodległości.  | Kraków-Tonie – przy kościele   |
| 24,25.09.2018<br>poniedziałek, wtorek      | osobny harmonogram | IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa  | Tauron Arena ul.Lema 7<br>KS.Bronowianka ul. Zarzeczce 124A  |
| 28, 29.09                                  | 18.00              | X Festiwal Piosenki Francuskiej o Grand Prix Edith Piaf. 1 października 2018, 19.00 Teatr Ludowy Wielka Gala Przez życie Edith Piaf   | Hotel Polski Pod Białym Orłem<br>Koncerty towarzyszące   |

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**