



## 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 14 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
	12.00 -14.00	Konwersacje z j. angielskiego	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	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
	16.00 – 18.00	Zajęcia teatralne.	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24 lub siedziba CAS
czwartek	10.50 – 11.50	Kurs Komputerowy. - zajęcia od 20.09.	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
	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
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**  
**wrzesień 2018**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
1.09.2018 (sobota)	10.00 - 14	Dzień Dobry ICE Kraków	Centrum Kongresowe ICE Kraków
5.09.2018 środa	8.00 -14.00	VII Olimpiada ogrodowa. <b>Uwaga w tym dniu nie ma zajęć z gimnastyki rehabilitacyjnej z elementami innych systemów ćwiczeń i z Dance Aerobik</b>	DPS Kluzeka6
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 Bałym Orłem”, Kraków, ul.Pijarska 17 - na wejściówki
8.09.2018 sobota	10.00 -14.00	Piknik organizowany przez PAL Azory	Ogród Społeczny ul.Jaremy 1 a ul. Lentza 2/4
14-16.09.2018 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 niedziela	osobny harmonogram 13.30 – 18.30 <b>14.00</b>	Pożegnanie lata, dzień seniora, Dożynki Witkowickie <b>Występ naszego zespołu teatralnego – sala teatralna.</b>	Dworek Białoprądnicki
21.09.2018 piątek	9.00- 14.30	Spotkanie „Senior na drodze. Jestem świadomy – będę bezpieczny” Partnerem wydarzenia jest Policja.	Radio Kraków na al. Słowackiego22
21.09.2018 piątek	Osobny harmonogram	V Ogólnopolskie Senioralia w Krakowie	Harmonogram w siedzibie CAS-u
29.09.2018 sobota	14.00	Piknik Pożegnanie Lata – połączony z 100 rocznicą Odzyskania Niepodległości.	Kraków-Tonie – przy kościele
24,25.09.2018 poniedziałek, wtorek	osobny harmonogram	IV Mistrzostwa Krakowa Seniorów 60+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Tauron Arena ul.Lema 7 KS.Bronowianka ul. Zarzecze 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 Koncerty towarzyszące
30.09	10.00 – 15.00	Dzień Szacunku dla starszych	Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej Manggha

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**