



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 czynny od poniedziałku do piątku w godzinach - dyżur:

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

STYCZEŃ 2019

Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek – zajęcia od 7.01	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	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Miejsce spotkania: ZSO nr 5, ul. Chełmońskiego 24
Wtorek – zajęcia od 8.01	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	10.00 – 12.00	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła.	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21/ lub SP 119
	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	Gimnastyka ogólnorozwojowa	Miejsce spotkania: ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
czwartek zajęcia od 10.01	10.50 – 11.50	Kurs Komputerowy.	Miejsce spotkania: SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – sala komputerowa
	12.00 – 13.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
	13.00 – 14.00	Język angielski – grupa średniozaawansowana	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21
piątek	14.00 – 16.00	Zajęcia teatralne	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21/lub ZSO nr 5 ul. Chełmońskiego 24
	16.00 – 18.00	Kawiarenka senioralna	Miejsce spotkania: ul. Weissa 8/21



**Zajęcia dodatkowe / w zamian
styczeń 2019**

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
04.01.2019 (piątek)	18.00	NOWY ROK W PARYŻU- muzyczny wieczór, oddający hołd największym francuskim piosenkom lat powojennych	Sala Kominkowa – Dworek Białostradnicki Papiernicza 2, Kraków
06.01.2019 (niedziela)	Osobny harmonogram	Orszak Trzech Króli	Rynek Główny
06.01.2019 (niedziela)	14.00	„Wokół Szopki” – spacerem po Krakowie	Spotykamy się przed siedzibą Archiwum Narodowego przy ul. Siennej 16.
06.01.2019 (niedziela)	19.15	Wspólne kolędowanie na Rynku Podgórskim	Rynek Podgórski
13.01.2019	Osobny harmonogram	Przewodnicy krakowscy dla Wośp2018 – gramy bez focha	Różne miejsca
14.01.2019 (poniedziałek)	17.00	Spotkanie opłatkowe artystów i miłośników sztuki u Księdza Arcybiskupa Marka Jędraszewskiego Arcybiskupa Metropolity Krakowskiego.	Kuria Metropolitalna ul. Franciszkańska 3
15.01.2019 (wtorek)	7.30 -16.00	Roland Wirtz w pracowni Stanisława Wyspiańskiego. Zwiedzanie z okazji 150. rocznicy urodzin Stanisława Wyspiańskiego w jego dawnym studiu – Szafirowej Pracowni, gdzie powstawał cykl malarskich pejzaży „Widok z okna pracowni artysty na Kopiec Kościuszki”	ul. Krowoderska 79 - Fundacja Dom Stanisława Wyspiańskiego (godzina do ustalenia z uczestnikami)
31.01	Dodatkowe informacje w terminie późniejszym	„Połączyła Nas Operetka”	Teatr Słowackiego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.