



## Centrum Aktywności Seniorów „Nie Dzieli Nas Wiek”

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

kontakt – tel. 723 632 513

e-mail [fundacjanie.dzieli.nas@op.pl](mailto:fundacjanie.dzieli.nas@op.pl)

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

poniedziałek	10.00 -12.00
wtorek	10.00 -12.00
środa	16.00 -18.00
czwartek	10.00 – 12.00
piątek	15.00 – 17.00

### O BOWIĄZUJE OD 27.08.2021

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00 - 11.00	Język włoski grupa początkowa. <b>23.08.2021 zajęcia odwołane</b>	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w hasle jest zero
	11.00 - 12.00	Język włoski grupa średniozaawansowana. <b>23.08.2021 zajęcia odwołane</b>	<a href="https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09">https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09</a> Hasło: t0ErHp w hasle jest zero
	14.00 - 16.00	Zajęcia teatralne.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
wtorek	10.00 – 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic walking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	11.00 - 12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic walking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	12.00 - 14.00	Język angielski – zajęcia odwołane do 31.08.2021	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).

wtorek	16.00 - 18.00	Zajęcia plastyczno – techniczne. W dniu 3.08.2021r. Zajęcia odwołane w zamian spacer leśny z edukatorem. <b>W dniu 26.08 zajęcia odwołane</b>	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
wtorek 26.08.2021	16.00 - 18.00	Zajęcia kulinarne zdrowe gotowanie	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej)
środa	11.00 - 12.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 - 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż. <b>18.08 zajęcia odwołane.</b>	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej)
środa 18.08.2021	16.00 - 18.00	Zajęcia kulinarne - zdrowe gotowanie	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej)
środa	18.30 – 20.00	Zajęcia z obsługi urządzeń mobilnych. <b>Od 10.08 zajęcia odwołane.</b>	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej)
czwartek	10.00 – 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching, nordic volking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	11.00 - 12.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa, nordic volking.	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
	16.00 – 18.00	Zajęcia kulinarne – zdrowe gotowanie - (12.08.2021 zajęcia odwołane w zamian lato z symbiozą - warsztaty). <b>W dniu 26.08 zajęcia odwołane</b>	Zajęcia na terenie przyszkolnym SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 (od ul. Wilczej).
czwartek 26.08.2021	15.00 - 17.00	Warsztaty plastyczne - Lato z symbiozą. Zbiórka na pętli godz.14.00	Zbiórka na pętli godz.14.00
piątek	13.00 – 15.00	Taniec w kregu – zajęcia odwołane od 24.08 12.09.23.08.2021.	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – (od ul. Wilczej).

piątek 27.08.2021	godz. 10.00 - 12.00	Zajęcia z języka włoskiego w obu grupach -zajęcia online	
piątek	15.00 – 17.00	Kawiarenka senioralna - Gra w bule, mollky. <b>20.08. Piknik w Parku Jordana – zajęć stacjonarnych nie będzie. Zbiórka na pętli godz.15.00</b>	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – od ul. Wilczej).

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
wtorek 3.08.2021	15.00 -17.00	Lato z symbiozą - spacer leśny z edukatorem. Zbiórka na pętli na Azorach godz.14.00.	Centrum Edukacji Ekologicznej, „Symbioza Pawilon -Las Wolski
czwartek 12.08.2021	15.00 -17.00	Lato z symbiozą - warsztaty. Zbiórka na pętli na Azorach godz.14.00.	Centrum Edukacji Ekologicznej „Symbioza” Pawilon -Las Wolski
piątek 6.08 .2021	15.00 -18.00	Spotkanie integracyjne CAS - ów	Zajęcia na terenie SP 119 ul. Czerwieńskiego 1 – od ul. Wilczej).
poniedziałek 30.08.2021	całodniowa	Wycieczka autokarowa – Stary Sącz i okolice.	Zbiórka o godz. 6.30 na pętli autobusowej
piątek 20.08	11.00 – 18.00	Piknik CASów – Park Jordana	Park Jordana. Zbiórka na pętli godz.15.00
Sobota 21.08.2021	14.00 - 21.30.	I Nowohuckie Senioralia impreza plenerowa	impreza odbędzie się na placu przed Nowohuckim Centrum Kultury al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków
Sobota 28.08.2021	17.00 -19.00	Koncert Jubileuszowy zespołu Jan Wojdak & Wawele	Nowohuckim Centrum Kultury al. Jana Pawła II 232, 31-913 Kraków sala teatralna

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*

#### UWAGA

*W celu zapobiegania zakażeniom wirusem SARS-CoV-2 każdy uczestnik zajęć stosuje się do procedur bezpieczeństwa obowiązujących podczas zajęć a rekomendowanych przez Ministerstwo Zdrowia i Głównego Inspektora Sanitarnego.*