



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

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	12.00 – 14.00
wtorek	16.00 – 18.00
środa	16.00 – 18.00
czwartek	10.00 – 12.00
piątek	15.00 – 17.00

OBOWIĄZUJE OD 22 WRZEŚNIA 2021

Harmonogram zajęć stałych

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.00 – 14.00	Język angielski	ul. Weissa 8/21
	14.00 - 16.00	Zajęcia teatralne	ul. Weissa 8/21
wtorek	10.00 – 11.00	Język włoski – dla początkujących.	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w haśle jest zero
	11.00 – 12.00	Język włoski – grupa średniozaawansowana	https://us05web.zoom.us/j/7147998628?pwd=QXNyWDF5YnhEWVovQ0Z4VytiVVJkZz09 Hasło: t0ErHp w haśle jest zero. Weissa 8/21
	17.00 - 18.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
	18.00 – 19.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste, stretching.	XIV LO ul. Chełmońskiego 24
środa	10.15 - 11.00	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitnes Lemon” ul. Ludwinowska 11
	16.00 - 18.00	Zdrowy i aktywny senior, automasaż. W dniu 22.09 zajęcia odwołane	ul. Weissa 8/21 Krakowie
czwartek	10.00 – 11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna z elementami innych systemów ćwiczeń joga, pilaste,	ul. Weissa 8/21 Krakowie boisko

		stretching.	
	12.00 – 13.00	Gimnastyka ogólnorozwojowa..	ul. Weissa 8/21 Krakowie boisko
	16.00 – 19.00	Zdrowe gotowanie	ul. Weissa 8/21 Krakowie
piątek	11.30 - 13.30	Taniec w kręgu	ul. Weissa 8/21 boisko
	15.00 – 17.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8/21

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2021

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
2.09.2021 czwartek	14.00 - 20.00 osobny program	50 lecia istnienia Domu Pomocy Społecznej Kraków ul.Kluzeka.	Kraków ul.Kluzeka 6
3.09.2021 piątek	całodniowa	Wycieczka autokarowa – Stary Sącz i okolice.W dniu 30.08 wycieczka była odwołana ze względu na warunki atmosferyczne.	Zbiórka o godz. 6.30 na pętli autobusowej
4-5.09.2021 sobota/ niedziela		Dni Dzielnicy IV Prądnik Biały 18:00 Seniorzy zawsze dadzą sobie radę CAS Nie dzieli nas wiek -występ naszego zespołu teatralnego 18.30 Koncert opery i operetki z okazji Dnia Seniora.	Dworek Białoprądnicki
Od 10.09- 30.09.2021		Konkurs fotograficzny „Kraków w obiektywie seniora”.	Informacje u koordynatora
18.09.2021 sobota	11.00 -14.00	Piknik Sąsiedzki Jesienny przy ogrodzie społecznym	Teren pomiędzy ul.Jaremy 1 a ul. Lentza 2 i 4
15/16.09.2021 środa/czwartek	W czwartek od godz.9.00 -21.00	VIII Międzynarodowe Senioralia w Krakowie.	Park Jordana Osobny harmonogram
29 -30.09.2021 środa/czwartek	Osobny harmonogram	VI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+	Obiekty sportowe K.S Bronowianka
19.09.2021 niedziela	11.00 -15.00	VI Zawody Wędkarskie dla seniorów.	Rzeka Wisła m.Piekary
22.09.2019 środa	Całodniowa	Wycieczka Korzkiew i okolice (przy sprzyjającej pogodzie).	Zbiórka na pętli godz. 9.00

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.