

Centrum Aktywności Seniorów Nie Dzieli Nas Wiek

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

kontakt CAS/koordynator – tel. 501 529 993

koordynator ; Joanna

e-mail fundacjanie.dzieli.nas@op.pl

Dyżur koordynatora: środa 16:00-18:00

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

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

OBOWIĄZUJE od 14.08.2026r.

Harmonogram zajęć stałych sierpień 2026r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 -13.30	Ćwiczenia dla seniora - początkujących i wracających do ruchu po przerwie. 17.08 zajęcia odwołane	SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
	15.00 -16.30	Trening umysłu. 17.08 -zajęcia odwołane	ul. Weissa 8 /21
	17.00 – 19.00	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż 3.08,17,24.08.2026 zajęcia odwołane	ul. Weissa 8 /21
wtorek	10.00 –11.30	Język angielski	ul. Weissa 8 /21
	11.45 -12.30	Basen – aqua aerobic.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
środa	9.00 -10.30	Smovey - radość z ruchu od 6-21.08 zajęcia odwołane	SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
	16.00 -18.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8 /21
czwartek	10.00 –11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	SP 119 ul. Czerwieńskiego 1
	11.30 - 13.30	Kurs urządzeń mobilnych – zajęcia indywidualne	ul. Weiss 8/21

piątek	10.00 -11.30	Zajęcia plastyczno - techniczne	ul. Weissa 8/21
	10.00 - 11.30	Taniec w kręgu.	SP 119 ul. Czerwieńskiego 1

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
01.08.2026	17.00	Z okazji 82. rocznicy wybuchu Powstania Warszawskiego Muzeum Armii Krajowej im. gen. Emila Fieldorfa „Nila” w Krakowie zaprasza do udziału w wydarzeniach przygotowanych dla upamiętnienia Bohaterów Powstania. W programie: godz. 13.00–16.00 – rekonstruktorzy w powstańczych mundurach będą rozdawać przypinki z symbolem Polski Walczącej w tramwaju w barwach Muzeum AK, linii nr 1, kursującym ulicami Krakowa. Godzina „W” – 17.00 – symboliczne zatrzymanie tramwajów i autobusów w hołdzie Powstańcom Warszawskim. Godz.17.00 koncert piosenek powstańczych w wykonaniu góralskiej Kapeli Dziewięciśł.	Muzeum Armii Krajowej w Krakowie, ul. Wita Stwosza 12
5,12,13.08	14.00	Warsztaty zielarskie	ul. Weissa 8/21
05.08.2026	16.30	Wykład w zakresie bezpieczeństwa w sieci	ul. Weissa 8/21
17.08.2026	całodniowa	Wycieczka całodniowa integracyjna z okazji Dnia Seniora - Kłaj i okolice	Zbiórka na pętli g.10.00
19.08.2026	9.30	Oprowadzanie kuratorskie po wystawie „Święta Barbaro Módl się za nami”	Muzeum Żup Krakowskich w Wieliczce
23.08.2026	13.00	VI Nowohuckie Senioralia -oficjalne rozpoczęcie g.15.00	Scena plenerowa Nowohuckiego Centrum Kultury al.Jana Pawła II 232
24,31.08.2026	16.00	Warsztaty ekologiczne	ul. Weissa 8/21
w poniedziałki, środy, piątki	17.00	Gra w bulle i molkky - indywidualnie	Park Krowoderski

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.