

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 4.09.2026r.

Harmonogram zajęć stałych wrzesień 2026r.

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	12.30 -13.30	Ćwiczenia dla seniora - początkujących i wracających do ruchu po przerwie.	ul. Weissa 8 /21
	15.00 -16.30	Trening umysłu.	ul. Weissa 8 /21
	17.00 – 19.00	Zdrowy i aktywny senior. Automasaż	ul. Weissa 8 /21
wtorek	10.00 –11.30	Język angielski	ul. Weissa 8 /21
	12.15 -13.15	Basen – aqua aerobics.	Basen „Fitness Lemon” ul. Ludwinowska 11
środa	9.00 -10.30	Smovey - radość z ruchu	Boisko Weissa 8 w razie niepogody sala przy kościele NPNMP ul. Chełmońskiego 41
	16.00 -18.00	Kawiarenka senioralna	ul. Weissa 8 /21
czwartek	10.00 –11.30	Gimnastyka ogólnorozwojowa.	ul. Weissa 8 /21
	11.30 - 13.30	Kurs urządzeń mobilnych – zajęcia indywidualne	ul. Weiss 8/21
piątek	10.00 -11.30	Zajęcia plastyczne - techniczne	ul. Weissa 8/21
	10.00 - 11.30	Taniec w kręgu.	ul. Weissa 8 /21

Zajęcia dodatkowe wrzesień 2026

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
4,11,17.	11.00 – 13.00	Warsztaty zielarskie	ul. Weissa 8/21
5.09.2026	12.00 -17.00	Piknik Integracyjny w Żeromskim	Tereny zielone Szpitala Żeromskiego
13.09.2026	Godzina w późniejszym terminie	Dzielnicowy Dzień Seniora zaprasza Rada Dzielnicy IV rozstrzygnięcie konkursu plastycznego „Bohaterowie Białoprądnickich ulic oczami seniorów”	Dworek Białoprądnicki
16.09.2026	15.00 – 18.00	Warsztaty – Odporny senior. Uczymy jak nie dać się oszukać w sieci”	ul. Weissa 8/21
23,24 09.2026	9.00	XI Mistrzostwa Krakowa Seniorów 65+ o Puchar Prezydenta Miasta Krakowa	Klub Sportowy Bronowianka
30.09.2026	Godzina w późniejszym terminie	Turniej Piłki Halowej dla osób z Nieprawnością Intelktualną – edycja II wolontariat przy obsłudze gastronomicznej i organizacyjnej.	Hala Cracovia Centrum Sportu Niepełnosprawnych

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.