



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeglarz.pl www.facebook.com/caszeglarz

Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

Adres: ul. Kozia 22, Kraków

kontakt – tel.: 501411416

e-mail: caszeglarz@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	8.30 – 14.00
wtorek	8.30 – 14.00
środa	8.30 – 14.00
czwartek	8.30 – 14.00
piątek	8.30 – 14.00

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2018

Obowiązuje od 3 grudnia 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	8.30 - 10.00	Zajęcia w szklarni	Bez 24.12, 31.12
	10.00 – 11.30	Kuźnia wolontariatu	Bez 24.12, 31.12
	11.30 - 13.00	Wolontariat domowa pracownia – robimy kartki na święta dla KŻ Horn	Tylko 3.12
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
wtorek	8.30 - 10.00	Zajęcia w szklarni	
	10.00-11.30	Tai chi	
	10.00 - 11.30	Wolontariat domowa pracownia – robimy kartki na święta dla KŻ Horn Tai Chi	Tylko 4.12

	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
środa	8.00 - 9.30	Zajęcia w szkatni	
	10.00-11.30	Zdrowy kręgosłup	
	11.30-13.00	Wolontariat domowa pracownia – robimy kartki na święta dla KŻ Horn	Tylko 5.12.
czwartek	8.30 - 10.00	Zajęcia w szkatni	
	10.00 – 12.00	Spotkanie z prawnikiem : testamenty, zobowiązania, sprawy konsumenckie	Bez 27.12
	12.00 -14.00	Indywidualne konsultacje z prawnikiem	Bez 27.12
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	
piątek	8.30 - 10.00	Zajęcia w szkatni	Bez 28.12
	10.00-11.30	Grupa śpiewająca	Bez 28.12
	12.00 - 14.00	Kawiarenka seniora (klub scrabble / brydża/ klub obywatelski / gry stolikowe)	

Zajęcia dodatkowe w CAS „Żeglarz” – GRUDZIEŃ 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
05.12.2018	14.00	Mikołajki	Organizuje zespół ds. Mikołajek

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.