



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas.seniorwcentrum@gmail.com

strona internetowa: www.seniorwcentrum.pl

CAS czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 - 14:00
wtorek	10:00 - 14:00
środa	10:00 - 14:00
czwartek	10:00 - 14:00
piątek	10:00 - 14:00

OBOWIĄZUJE OD 02.11.2021

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 02.11.2021 (wtorek) 08.11.2021 15.11.2021 22.11.2021 29.11.2021	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć do niedzieli. Dnia 02.11 zostanie wysłany link do filmu zamiast 01.11.2021
wtorek 02.11.2021 09.11.2021 16.11.2021 23.11.2021 30.11.2021	9:30 - 10:30	Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego	W razie niepogody zajęcia na sali.
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS Dnia 09.11 zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej.
	13:00 - 14:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia w budynku CAS
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia w budynku CAS 02.11 zajęcia odwołane z powodu nagłej nieobecności osoby prowadzącej.



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

środa 03.11.2021 10.11.2021 17.11.2021 24.11.2021	11:00 - 13:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia w budynku CAS
	11:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	Zajęcia w budynku CAS
czwartek 04.11.2021 18.11.2021 25.11.2021	9:30 - 10:30	Nordic Walking Park Bednarskiego - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 13:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Spotkanie w budynku CAS
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	Zajęcia w budynku CAS

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
czwartek 04.11.2021	11:00 - 12:00	Gimnastyka dna miednicy	Zajęcia w budynku CAS
poniedziałek 08.11.2021	11:00 - 13:00	Zwiedzanie Krakowa - street art	Miejsce spotkania: budynek Żydowskiego Muzeum Galicja na ul. Dajwór 18
środa 10.11.2021	10:00 - 11:30	Pierwsza pomoc - zajęcia z ratownikiem medycznym	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
poniedziałek 15.11.2021	10:00 - 15:00	Wyjazd na spacer do jednej z podkrakowskich dolinek	Przejazd autobusem MPK. Szczegóły zostaną podane w późniejszym terminie. W razie niepogody wyjazd będzie odwołany.
środa 17.11.2021	11:30 - 12:30	Spotkanie z muzyką - muzykoterapia	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
środa 24.11.2021	12:00 - 13:30	Zajęcia z tematyki zmian klimatu	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
piątek 26.11.2021	10:00 - 12:00	Bezpieczeństwo w sieci - spotkanie prowadzone przez Straż Miejską	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
piątek 26.11.2021	10:00 - 15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności	Zaangażowanie wolontaryjne uczestników

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.