



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 05.07.2022

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 04.07.2022 11.07.2022 18.07.2022 25.07.2022	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć do niedzieli.
	10:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	
	11:30 - 14:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	14:30 - 15:30	Zumba	
wtorek 05.07.2022 12.07.2022 19.07.2022 26.07.2022	9:30 - 10:30	Gimnastyka w terenie: Plenty im. Floriana Nowackiego, przy Placu Emila Serkowskiego	W razie niepogody zajęcia na sali. 05.07 zajęcia w Parku Jerzmanowskich w ramach Pikniku CASów
	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia stacjonarne
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	26.07.2022 zajęcia odwołane 05.07.2022 oraz 19.07.2022 zajęcia w godzinach 12:00-13:30 (odrabianie zajęć z 26.07)
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia stacjonarne



czwartek 07.07.2022 14.07.2022 21.07.2022 28.07.2022	9:30 - 10:30	Nordic Walking - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Spotkanie stacjonarne
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	21.07.2022 zajęcia w godzinach 12:30-14:30, 28.07.2022 zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
wtorek 05.07.2022	10:00 - 14:00	Plenerowe spotkanie seniorów w Parku Jerzmanowskich	
wtorek 05.07.2022	11:00 - 12:00	Trening umysłu w plenerze	Zajęcia w ramach Plenerowego spotkania seniorów w Parku Jerzmanowskich
środa 06.07.2022	10:40 - 13:40	Zwiedzanie Krakowa z przewodnikiem - Muzyka Krakowa	Zbiórka o 10:30 Miejsce spotkania: przed wejściem do Collegium Maius, ul. Jagiellońska 15

czwartek 07.07.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
piątek 08.07.2022	10:00 - 12:00	Warsztaty florystyczne - kreatywne.	Zajęcia stacjonarne
poniedziałek 11.07.2022	12:00 - 14:00	Inteligencja emocjonalna w praktyce	Zajęcia stacjonarne
wtorek 12.07.2022	13:00 - 14:30	Jak zostać królową w Ghanie - międzypokoleniowe spotkanie o podróżach i pracy wolontaryjnej w Afryce	Spotkanie stacjonarne
środa 13.07.2022	10:00 - 12:00	Makrama - warsztaty kreatywne, międzypokoleniowo z rodzicami z Klubu Rodzica	Zajęcia stacjonarne
czwartek 14.07.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
piątek 15.07.2022	10:00 - 11:30	Decoupage - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
środa 20.07.2022	11:00 - 14:30	Zwiedzanie Krakowa z przewodnikiem - Nowa Huta międzypokoleniowo (wspólnie z młodzieżą z Pracowni Piastów)	Miejsce spotkania: Plac Centralny Pod Cepelixem

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.