



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

strona internetowa: fundacjakdm.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

O BOWIAŻUJE OD 01.08.2023

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 07.08.2023 14.08.2023 21.08.2023 28.08.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje z native speakerem - poziom średniozaawansowany	
wtorek 01.08.2023 08.08.2023 22.08.2023 29.08.2023	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer bez instruktora	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
czwartek 03.08.2023 10.08.2023 17.08.2023 24.08.2023 31.08.2023	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	W dniu 17.08 oraz 24.08 zajęcia odwołane.
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	W dniu 17.08 oraz 24.08 zajęcia odwołane.

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 02.08.2023	10:30 - 12:30	Wyjście do Kika Kika na film: Sytuacja awaryjna	
czwartek 03.08.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
poniedziałek 07.08.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
piątek 11.08.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 21.08.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka międzypokoleniowo z wnukami - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
wtorek 22.08.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - wisząca kompozycja	
środa 23.08.2023	12:00 - 14:00	Gdzie jestem? Dokąd zmierzam? cz.2 Warsztat arteterapeutyczny	
czwartek 24.08.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12:45 - 14:15	Warsztaty dietetyczne: Zdrowe zakupy - czytanie etykiet spożywczych.	
piątek 25.08.2023	12:30 - 13:30	Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia zostaną przeniesione na inny termin.
czwartek 31.08.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	