



## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

email: [cas@fundacjakdm.pl](mailto:cas@fundacjakdm.pl)

strona internetowa: [fundacjakdm.pl](http://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 07.08.2023

## Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

| DZIEŃ   | GODZINA       | RODZAJ ZAJĘĆ  | UWAGI   |
|---|---------------|---|---|
| <b>poniedziałek</b><br>07.08.2023<br>14.08.2023<br>21.08.2023<br>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 |   |
| <b>wtorek</b><br>01.08.2023<br>08.08.2023<br>22.08.2023<br>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                                       | <b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.<br>W razie niepogody zajęcia odwołane. |
|   | 11:00 - 14:00 | Kawiarnia   |   |
| <b>czwartek</b><br>03.08.2023<br>10.08.2023<br>17.08.2023<br>24.08.2023<br>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  |
|-----------------------------------|---------------|---|--|
| <b>środa</b><br>02.08.2023        | 10:30 - 12:30 | Wyjście do Kika Kika na film:<br>Sytuacja awaryjna                                  |  |
| <b>czwartek</b><br>03.08.2023     | 11:30 - 12:30 | Gimnastyka rehabilitacyjna  |  |
| <b>poniedziałek</b><br>07.08.2023 | 10:30 - 11:30 | Żonglerka - ćwiczenia<br>koordynacyjno-motoryczne                                   |  |
| <b>środa</b><br>09.08.2023        | 11:00 - 13:00 | Wyjście do Kina pod Baranami<br>na film: Barbie                                     |  |
| <b>piątek</b><br>11.08.2023       | 10:00 - 11:30 | Warsztaty decoupage   |  |
| <b>poniedziałek</b><br>21.08.2023 | 10:30 - 11:30 | Żonglerka międzypokoleniowo<br>z wnukami<br>- ćwiczenia<br>koordynacyjno-motoryczne |  |
| <b>wtorek</b><br>22.08.2023       | 10:00 - 11:30 | Warsztaty florystyczne - wisząca<br>kompozycja                                      |  |
| <b>środa</b><br>23.08.2023        | 12:00 - 14:00 | Gdzie jestem?<br>Dokąd zmierzam? cz.2<br>Warsztat arteterapeutyczny                 |  |
| <b>czwartek</b><br>24.08.2023     | 11:30 - 12:30 | Gimnastyka rehabilitacyjna  |  |
|                                   | 12:45 - 14:15 | Warsztaty dietetyczne: Zdrowe<br>zakupy - czytanie etykiet<br>spożywczych.          |  |
| <b>piątek</b><br>25.08.2023       | 12:30 - 13:30 | Trening nordic walking - nauka<br>chodzenia z kijami z instruktorem                 | <b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do<br>Parku Bednarskiego od ul.<br>Parkowej.<br>W razie niepogody zajęcia<br>zostaną przeniesione na inny<br>termin. |
| <b>czwartek</b><br>31.08.2023     | 11:30 - 12:30 | Gimnastyka rehabilitacyjna  |  |

