



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

OBOWIĄZUJE OD 26.10.2023

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 02.10.2023 09.10.2023 16.10.2023 23.10.2023 30.10.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
wtorek 03.10.2023 10.10.2023 17.10.2023 24.10.2023 31.10.2023	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	W dniu 26.10 kawiarnia, ze względu na brak wody zaplanowany przez Wodociągi, odbędzie się po nordic walkingu poprzez wyjście do Kawiarni zewnętrznej. Czas wyjścia ok. 1h
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
czwartek 05.10.2023 12.10.2023 19.10.2023 26.10.2023	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 02.10.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
wtorek 03.10.2023	11:00 - do ok. 13:00	Spotkanie nt. Budżetu Obywatelskiego z możliwością zagłosowania	
środa 11.10.2023	12:00 - 14:00	Warsztaty robienia biżuterii	
czwartek 12.10.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 13.10.2023	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 16.10.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
środa 18.10.2023	10:45 - 12:15	Profilaktyka mięśni dna miednicy - wykład z ćwiczeniami praktycznymi	
piątek 20.10.2023	10:30 - 12:30	Ja i moje relacje z ludźmi – jakie są, jakie chciałabym, aby były? Warsztat arteterapeutyczny	
wtorek 24.10.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne: jesienny stroik	
środa 25.10.2023	9:00 - ok. 19:00	Wycieczka do Ciężkowic	odwołana ze względu na zapowiadane opady deszczu
czwartek 26.10.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 27.10.2023	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.
poniedziałek 30.10.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.