

## Centrum Aktywności Seniorów „Borsuczek”

adres: Kraków ul. Borsucza 12

telefon: 535 538 450

e-mail: [ester@strusiowo.pl](mailto:ester@strusiowo.pl)

### CAS czynne 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 15 LISTOPADA 2023**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – listopad 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.00 -13.00	Język angielski	
wtorek	9.00 -10.00	Indywidualne porady obywatelskie	
wtorek	10.00 -11.00	Spotkanie z koordynatorem	
wtorek	11.30 -12.30	Trening pamięci	
wtorek	12.30 -14.00	Taniec w kręgu	
środa	10.00 – 12.00	Wiedza obywatelska	
środa	12.00 -13.30	1. Zajęcia artykulacyjne wraz z nauką filcowania na mokro. 2. Ćwiczenia oddechowe i interpretacyjne połączone z quizami oraz wspólnym śpiewem.	<b>22,29.11</b>
czwartek	10.00 -11.00	Gimnastyka	
czwartek	11.00 -13.00	Nauka gry w brydża	
czwartek	15.30 -17.30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	<b>16,23.12</b>

piątek	10.00 -12.00	Proekologia	<b>10,17.11</b>
--------	--------------	-------------	-----------------

### ZAJĘCIA DODATKOWE – listopad 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15.11.2023	10.00	Lajkonikowy Turniej remika	Obowiązują wcześniejsze zapisy
25.11.2023	17.00	Zabawa andrzejkowa	Obowiązują wcześniejsze zapisy
27.11.2023	10.00 -11.00	Zajęcia ekologiczne - zdrowe odżywianie, dzikie zwierzęta w mieście oraz wpływ PEM na zdrowie człowieka	