

## 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 1 GRUDNIA 2023**

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH – grudzień 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 -14.00	Indywidualne porady obywatelskie	
środa	12.00 -13.30	<ol style="list-style-type: none"><li>Ćwiczenia oddechowe i interpretacyjne połączone z quizami oraz wspólnym śpiewem.</li><li>Trening kognitywny wraz z nauką robienia decoupage.</li></ol>	<b>6,13.12</b>

czwartek	10.00 -11.00	Gimnastyka	
czwartek	11.00 -12.30	Ćwiczenia pamięci połączone ze wspólną teatralizacją dzieł/zycia pisarki.	<b>14.12</b>
czwartek	11.00 -13.00	Nauka gry w brydża	
czwartek	15.30 -17.30	Obsługa urządzeń związanych z nowymi technologiami	<b>7.12</b>
piątek	10.00 -12.00	Proekologia	<b>1,8.12</b>
piątek	12.00-14.00	Indywidualne porady obywatelskie	

### ZAJĘCIA DODATKOWE – grudzień 2023

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
13.12	Godz.10.00	Międzypokoleniowe warsztaty robienia stroików świątecznych – seniorzy z wnukami	Obowiązują zapisy
14.12	Godz.8.30 i 13.00	Wyjście do Centrum Nauki i Zmysłów ul. Pawia 34 w Krakowie	Obowiązują wcześniejsze zapisy
19.12	Godz. 9.00	Spotkanie wigilijne	Obowiązują wcześniejsze zapisy
27.12	Godz.10.00	Świąteczny Turniej Remika – CAS - ów Lajkonikowych	Obowiązują wcześniejsze zapisy Miejsce CAS Tekla