



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 19.12.2023

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 04.12.2023 11.12.2023 18.12.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
wtorek 05.12.2023 12.12.2023 19.12.2023	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	Dnia 19.12 zajęcia odwołane.
czwartek 07.12.2023 14.12.2023 21.12.2023 28.12.2023	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer bez instruktora W czwartek 21.12 trening z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 04.12.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
piątek 08.12.2023	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
środa 13.12.2023	10:00 - 12:00	Uważne pisanie - warsztaty literackie	
czwartek 14.12.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 15.11.2023	12:00 - 14:00	Międzypokoleniowe spotkanie przedświąteczne	
poniedziałek 18.12.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
środa 20.12.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - stroik świąteczny	
	11:30 - 13:00	Warsztaty florystyczne II grupa - stroik świąteczny	
czwartek 22.12.2023	12:30 - 13:30	Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem Trening w ramach zamiast spaceru z kijami.	Trening przełożony na czwartek 21.12, w ramach cotygodniowego spaceru nordic walking!!!!
środa 27.12.2023	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
czwartek 28.12.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.