



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

OBOWIAZUJE OD 23.04.2024

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 08.04.2024 15.04.2024 22.04.2024 29.04.2024	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	
wtorek 02.04.2024 09.04.2024 16.04.2024 23.04.2024 30.04.2024	12:30 - 13:15	Gimnastyka	Dnia 23.04 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	Dnia 23.04 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
czwartek 04.04.2024 11.04.2024 18.04.2024 25.04.2024	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	
	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
		W czwartek 25.04 trening z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	W razie niepogody zajęcia odwołane.

Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 10.04.2024	15:00 - 17:00	Wyjście na multisensoryczną wystawę Van Gogh dla wolontariuszy z naszego CASu uczestniczących w Zbiórkach Żywności w latach 2023-2024	Miejsce spotkania: godz. 14:40 Przystanek Stella Sawickiego tramwaju 52 w kierunku Osiedla Piastów lub na miejscu wystawy o 14:55
piątek 12.04.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
wtorek 16.04.2024	10:00 - 11:30	Warsztaty z uważności w muzeum Mangha	Miejsce spotkania: Muzeum Mangha, ul. Konopnickiej 26, przed wejściem godz. 9:55
czwartek 18.04.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 19.04.2024	10:00 - 11:30	Muzeum Dominikanów - zwiedzanie Krakowa z przewodnikiem	Miejsce spotkania: Stolarska 12, Muzeum Dominikanów godz. 9:55
poniedziałek 22.04.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 24.04.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
czwartek 25.04.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 26.04.2024	10:30 - 12:30	Warsztaty arteterapeutyczne - Moje zasoby - jak je poznać i z nich korzystać?	
poniedziałek 29.04.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.