



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 01.07.2024

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI	
poniedziałek 01.07.2024 08.07.2024 15.07.2024 22.07.2024 29.07.2024	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		
	12:30 - 13:15	Gimnastyka		
wtorek 02.07.2024 09.07.2024 16.07.2024 23.07.2024 30.07.2024	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem		
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	W dniach 02.07 oraz 23.07 zajęcia odwołane	
	czwartek 04.07.2024 11.07.2024 18.07.2024 25.07.2024	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer 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	Dnia 25.07 zajęcia odwołane
13:20 - 14:05		Trening umysłu	Dnia 25.07 zajęcia odwołane	

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 08.07.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka z wnukami - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych Zajęcia międzypokoleniowe	
środa 10.07.2024	9:30 - 11:30	Warsztaty kreatywne z uważności - spacer	Miejsce spotkania: CAS ul. Berka Joselewicza 28
czwartek 11.07.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 12.07.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 15.07.2024	10:00 - 11:00	Trening nordic walking z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
poniedziałek 22.07.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka z wnukami - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych Zajęcia międzypokoleniowe	
środa 24.07.2024	8:30 - do ok. 17:00/18:00	Wycieczka - Skamieniałe miasto - Ciężkowice	Miejsce spotkania: ul. Dajwór, parking dla autokarów od strony ul. Miodowej
czwartek 25.07.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
środa 31.07.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.