

Centrum Aktywności Seniorów WRÓBLOWIANKA

ul. Wróblowicka 58

telefon: 600 051 651

Centrum Aktywności Seniorów Wróblowianka

adres - Kraków 30-698 ul. Wróblowicka 58

kontakt – tel. 600 051 651

e-mail : jagaszarek@poczta.fm

CAS czynne od poniedziałku do piątku /KWIECIEŃ/ w godzinach:

poniedziałek	10.00-14.00
wtorek	10.00-14.00
środa	15.00 – 19.00
czwartek	10.00-14.00
Piątek	10.00-14.00

OBOWIĄZUJE OD 1.04.2025

Harmonogram zajęć stałych – KWIECIEŃ 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
7,14,28	11.00-12.30	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła	
7,14,28	10.00-11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
Wtorek			
1,8,15,22,29	10.15-11.15	Zaj. z zakresu nowoczesnych technologii	
1,8,15,22,29	11.15-12.15	Trening umysłu	
8,29	10.00-14.00	Pracownia malarska	
1,8,15,22,29	12.30-13.30	Taniec w kręgu	

Środa			
2,9,16,23,30	15.15-16.15	Spotkania z fizjoterapeutą 1/Insulinooporność- przyczyny, profilaktyka, leczenie 2/ Zdrowy kręgosłup- klucz do zdrowia 3/ Aktywny senior- programy zdrowotne 4/ Jak wzmocnić swoje serce- profilaktyka i właściwe kuracje	Organizacja spotkań integracyjnych w ramach kawiarenki
2,9,16,30	17.30-19.00	Zajęcia wokalnno- muzyczne	
2,9,16,30	16.00-17.30	Zajęcia teatralne	
23	12.00-15.00	„MIĘDZYPOKOLENIOWY OTWARTY TURNIEJ SZACHOWY” W programie: -spotkanie autorskie z Fide Arbitrem Mariuszem Stanaszkiem połączone z prowadzeniem turnieju	W ramach zajęć międzypokoleniowych – spotkania autorskie
Czwartek			
3	15.00-17.00	Harmonia ciała i duszy „Mądrość wschodu” Wydarzenie Międzykulturowe organizowane przez CAS Uśmiech, CAS Kurdwanów, CAS Wróblowianka	Miejsce: Dom Kultury Kurdwanów Nowy ul. Witosa 39
3,10,17,24	10.00-11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
3,10,17,24	11.00-12.30	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła	
10	11.15-12.30	AROMATERAPIA – prowadzenie: Joanna Dziedzic	wolontariat w ramach kawiarenki
Piątek			
4,11,18,25	10.00-13.00	Rozwojowe gry stolikowe - rummikub, szachy, remik, brydż i inne gry planszowe	wolontariat

4,11,18,25	9.30-10.15	Aerobic w basenie	Basen ul .Ludwinowska 11
------------	------------	-------------------	-----------------------------

Zajęcia dodatkowe:

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Pon. – Pt.	W godzinach otwarcia CAS	Dyżury w kawiarence	wolontariat

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy