

	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 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 5.05.2025

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
Poniedziałek			
5,12,19,26	11.00-12.30	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła -warsztaty tworzenia biżuterii	
5,12,19,26	10.00-11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
Wtorek			
6,13,20,27	10.15-11.15	Zaj. z zakresu nowoczesnych technologii	
6,13,20,27	11.15-12.15	Trening umysłu	
6,13,20,27	12.30-13.30	Taniec w kręgu	

Środa			
7,14,21,28	15.15-16.15	Spotkania z fizjoterapeutą 1/Leczenie wodą w fizjoterapii 2/ Aromatoterapia- bezpieczna metoda dla zachowania zdrowia i dobrego samopoczucia 3/ Profilaktyka przeciw obrzękowa, stosowane terapie 4/ Leczenie światłem spolaryzowanym w wybranych jednostkach chorobowych Spotkania połączone z gimnastyką profilaktyczną	Organizacja spotkań integracyjnych w ramach kawiarenki
7,14,21,28	17.30-19.00	Zajęcia wokalne- muzyczne	
7,14,21,28	16.00-17.30	Zajęcia teatralne	
14	9.00-16.00	Wycieczka- w programie: -Wioski świata-Park Edukacji Globalnej /Zwiedzanie z przewodnikiem/ -Ogród botaniczny	Wycieczki po Krakowie
Czwartek			
8,15,22,29	10.00-11.00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
8,15,22,29	11.00-12.30	Zajęcia plastyczne z elementami rękodzieła -warsztaty tworzenia biżuterii	
Piątek			
16,30	10.00-13.00	-Rozwojowe gry stolikowe - rummikub, szachy, remik, brydż i inne gry planszowe -Tenis stołowy	wolontariat
9,23	11.00-14.00	Pracownia malarska	wolontariat
9,16,23,30	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
Czwartek 8.05	11.00	Zebranie członków CAS	Wolontariat Omówienie programu i spraw bieżących

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy