Źródło we wrześniu

2016-08-31

GODZINY ZAJĘĆ CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA „ŹRÓDŁO” 30-129 Kraków, ul. Bandtkiego 19, tel. 12 637 20 44 w.202 www.kslajkonik.pl

WRZESIEŃ 2016

Do pobrania

W dniach 1-15 wrzesień 2016, ze względu na wyjazdy seniorów uczestników CAS – u „Źródło”, centrum będzie otwarte od poniedziałku do piątku w godzinach 9.00 – 13.00. W tym czasie będą odbywać się rozmowy przy kawie, spotkania integracyjne z wyznaczonym pracownikiem.

5.09.2016 - jednodniowy wyjazd do Orawic

16-17.09.2016 – uczestniczymy w Senioraliach 2016

19-23.09.2016 poniedziałek – piątek zajęcia wg poniższego harmonogramu

poniedziałek

godz. 8.00 – 10.00 - zajęcia językowe

godz. 10.00 – 12.00 – zajęcia szachowe

godz. 12.00 – 13.00 – kawiarenka obywatelska

godz. 13.30 – 14.30 – szkolenia z opieki nad osobą obłożnie chorą

wtorek

godz.10.00 – 12.00 – zajęcia teatralne

godz. 12.00 – 13.00 - rozmowy integracyjne przy kawie

godz. 13.00 - 15.00 - pierwsza pomoc

środa

godz. 9.00 – 10.00 – nordic walking

godz.10.00 – 11.00 – zajęcia ruchowe

godz.11.00 -12.00 – rozmowy integracyjne przy kawie

godz. 12.00 – 14.00 – obsługa urządzeń technologicznych (zajęcia w terenie)

czwartek

godz. 10.00 -12.00 – zdrowe żywienie

godz. 12.00 – 13.00 – kawiarenka obywatelska

godz. 13.00 -14.00 – szkolenie z opieki nad osobą obłożnie chorą

piątek

godz. 9.00 – 13.00 – rozmowy integracyjne przy kawie

26.09.2016 – całodzienny wyjazd wszystkich uczestników w ramach projektu „Seniorzy sprzątają Małopolskę”

27-28.09.2016 – uczestniczymy w Mistrzostwach Seniorów

29-30.09.2016 zajęcia wg poniższego harmonogramu

czwartek

godz. 10.00 -12.00 – zdrowe żywienie

godz. 12.00 – 13.00 – kawiarenka obywatelska

godz. 13.00 -14.00 – szkolenie z opieki nad osobą obłożnie chorą

piątek

godz. 9.00 – 13.00 – rozmowy integracyjne przy kawie