



CAS Źródło w styczniu

2016-01-08

Centrum Aktywności Seniora Źródło zaprasza w styczniu na zajęcia zgodnie z harmonogramem
UWAGA ! Zmiana harmonogramu 11 stycznia 2016 r.

[STYCZEŃ 2016](#) (do 10 stycznia)

Nowy [STYCZEŃ 2016](#) (zmiana od 11 stycznia)

DO 11 STYCZNIA 2016

poniedziałek

godz. 10.30 - 12.30 - zajęcia szachowe

godz. 12.30 - 14.30 - szkolenie z obsługi urządzeń technologicznych

godz. 14.30 - 16.30 - pierwsza pomoc

wtorek

godz. 10.00 - 12.00 - zajęcia teatralne

godz. 12.00 - 13.00 kawiarenka obywatelska

godz. 13.00 - 15.00 - zajęcia językowe

środa

godz. 9.00 - 10.00 - nordic walking

godz. 10.00 - 11.00 - zajęcia ruchowe

godz. 11.00 - 12.00 - kawiarenka obywatelska

czwartek

godz. 10.00 - 12.00 - zdrowe żywienie

godz. 13.30 - 15.30 - opieka nad osobą obłożnie chorą

piątek



godz. 9.00 – 13.00 – zajęcia brydżowe – Szkoła Podstawowa nr 10

godz. 8.00 – 12.00 – praca biurowa, spotkania z seniorami – porady obywatelskie

dotatkowo: zajęcia z opieki nad osobą obłożnie chorą – wyjście do DPS na ul. Lanową

zajęcia z urządzeń technologicznych – 2 wyjścia do kawiarenki z wi-fi – zajęcia z ipadami.

OD 11 STYCZNIA 2016

poniedziałek

godz. 9.00 – 10.00 – zajęcia językowe

godz. 10.00 – 12.30 – zajęcia szachowe

godz. 14.30 – 16.30 – pierwsza pomoc

wtorek

godz. 10.00 – 11.00 – zajęcia teatralne

godz. 12.00 – 13.00 kawiarenka obywatelska

godz. 14.00 – 15.00 – zajęcia językowe

środa

godz. 9.00 – 10.00 – nordic walking

godz. 10.00 – 11.00 – zajęcia ruchowe

godz. 11.00 – 12.00 – kawiarenka obywatelska

godz. 14.30 – 16.30 – obsługa urządzeń technologicznych w Muzeum Narodowym

czwartek

godz. 10.00 – 12.00 – zdrowe żywienie

godz. 13.30 – 15.30 – szkolenie z opieki nad osobą obłożnie chorą

piątek

godz. 9.00 – 13.00 – zajęcia brydżowe w SP nr 10 ul. Blachnickiego1



**Magiczny
Kraków**

do 10 stycznia

od 11 stycznia