



## **Źródło w październiku**

2016-09-23

**GODZINY ZAJĘĆ CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA „ŹRÓDŁO” 30-129 Kraków, ul. Bandtkiego 19, tel. 12 637 20 44 w.202 [www.kslajkonik.pl](http://www.kslajkonik.pl)**

### **PAŹDZIERNIK 2016**

[Do pobrania](#)

#### **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

**12.10 - jednodniowy wyjazd do Orawic**

**14.10 - wyjazd na grzybobranie**

**21.10 - seniorzy sprzątają Pieniny**