

Centrum Aktywności SENIORÓW „Źródło”

30-129 Kraków, ul. Bandtkiego 19, tel. 12 637 20 44 w.202, www.kslajkonik.pl

WYKAZ GODZIN ZAJĘĆ CENTRUM AKTYWNOŚCI SENIORA ŹRÓDŁO”

GRUDZIEŃ 2015

poniedziałek

godz. 8.30 – 10.30 – zajęcia językowe

godz. 10.30 – 12.30 – zajęcia szachowe

godz. 13.00 – 15.00 – szkolenie z obsługi urządzeń technologicznych

godz. 15.00 – 17.00 – pierwsza pomoc

wtorek

godz. 10.00 – 11.00 – zajęcia teatralne

godz. 13.00 – 14.00 kawiarenka obywatelska

godz. 14.30 – 16.30 – zajęcia brydżowe

środa

godz. 9.00 – 10.00 – nordic walking

godz. 10.00 – 11.00 – zajęcia ruchowe

godz. 12.00 – 14.00 – szkolenie z opieki nad osobą obłożnie chorą

czwartek

godz. 10.00 – 12.00 – zdrowe żywienie

godz. 13.30 – 14.30 – kawiarenka obywatelska

piątek

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



Projekt współfinansowany przez Gminę Miejską Kraków

dodatkowo: 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.