



Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarski”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeglarz.pl www.facebook.com/caszeglarz

HARMONOGRAM ZAJĘĆ STYCZEŃ 2018

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK
9:00 - 9:45	Spotkanie integracyjne	Domowa pracownia	Zdrowy kręgosłup	TAI-CHI	Klub obywatelski
10:00 - 10:45	Akademia Szczęścia	Domowa pracownia	Zdrowy kręgosłup	TAI-CHI	W dobrym stylu
11:00 - 11:45	język angielski gr. 1	JOGA gr.1	Nordic Walking	Akademia Szczęścia	Klub Scrabble
12:00 - 12:45	język angielski gr. 2	JOGA gr.2	Gry stolikowe	Gry stolikowe	Klub brydża
13:00 - 14:00	KAWIARENKA SENIORA				

ZAJĘCIA DODATKOWE STYCZEŃ 2018

16.01.2018 godz. 14.00 wycieczka Podziemia Rynku w Krakowie

22.01.2018 godz. 15.00 wycieczka Wystawa Szopek Celestat

19.01.2018 godz. 18.30 Bal Babci i Dziadka

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA





Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarski”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeglarz.pl www.facebook.com/caszeglarz

CAS „Żeglarski”

KLUB ŻEGLARSKI HORN KRAKÓW, ul. Kozia 22

Harmonogram tygodniowy szczegółowy

PONIEDZIAŁEK		
09.00 - 9.45	Spotkanie integracyjne	Zapoznanie się z programem zajęć, propozycje spędzania czasu, plany na przyszłość
10. 00 -10.45	Akademia szczęścia	Porady psychologiczne i treningi w formie ćwiczeń i zabaw
11.00 – 11.45	Język angielski dla początkujących	Podstawy nauki języka angielskiego
12.00 – 12.45	Język angielski dla początkujących	Podstawy nauki języka angielskiego
13.00 – 14.00	Kawiarenka seniora	Spotkania , rozmowy, propozycje wolontariuszy, wspólne projekty, czytanie

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA





Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeglarz.pl www.facebook.com/caszeglarz

WTOREK

09.00 - 9.45	Domowa pracownia	Ozdabianie, decoupage, origami, robótki ręczne
10.00 - 10.45	Domowa pracownia	Ozdabianie, decoupage, origami, robótki ręczne
11.00 - 11.45	Joga	Łagodne ćwiczenia rozciągające i wzmacniające koncentrację
12.00 - 12.45	Joga	Łagodne ćwiczenia rozciągające i wzmacniające koncentrację)
13.00 - 14.00	Kawiarenka seniora	Spotkania, rozmowy, propozycje wolontariuszy, wspólne projekty, czytanie

ŚRODA

09.00 - 9.45	Zdrowy kręgosłup	Gimnastyka wzmacniająca mięśnie kręgosłupa
10.00 - 10.45	Zdrowy kręgosłup	Gimnastyka wzmacniająca mięśnie kręgosłupa
11.00 - 11.45	Nordic walking	Spacery z kijkami po ścieżkach wzdłuż brzegów nad zalewem Bagry
12.00 - 12.45	Gry stolikowe	Zajęcia integrujące, wspomagające umiejętności mentalne, zmagające koncentrację i kreatywność
13.00 - 14.00	Kawiarenka seniora	Spotkania, rozmowy, propozycje wolontariuszy, wspólne projekty, czytanie

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA





Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarski”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeplarz.pl www.facebook.com/caszeplarz

CZWARTEK

09.00 - 9.45	Tai - chi	system opracowanych w XI w Chinach harmonijnych, powolnych ruchów pozytywnie wpływających na poprawę i utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego
10.00 - 10.45	Tai - chi	system opracowanych w XI w Chinach harmonijnych, powolnych ruchów pozytywnie wpływających na poprawę i utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego
11.00 - 11.45	Akademia szczęścia	Porady psychologiczne i treningi w formie ćwiczeń i zabaw
12.00 - 12.45	Gry stolikowe	Zajęcia integrujące, wspomagające umiejętności mentalne, zmagające koncentrację i kreatywność
13.00 - 14.00	Kawiarenka seniora	Spotkania, rozmowy, propozycje wolontariuszy, wspólne projekty, czytanie

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA





Centrum Aktywności Seniorów „Żeglarsz”

ul. Kozia 22 nad Zalewem Bagry Wielkie w Krakowie

tel. 12 653 05 08 lub 501411416

www.cas-zeglarz.pl www.facebook.com/caszeglarz

PIĄTEK		
09.00 - 9.45	Klub obywatelski	Podnoszenie wiedzy w zakresie spraw samorządowych, umiejętności składania podań, informacje o działaniach urzędów
10.00 - 10.45	W dobrym stylu	stylizacja, porady stylistki i wizażystki, przeróbki strojów
11.00 - 11.45	Klub Scrabble	Klub miłośników gry w Scrabble
12.45 - 12.45	Klub brydża	Klub miłośników gry w brydża
13.00 - 14.00	Kawiarenka seniora	Spotkania, rozmowy, propozycje wolontariuszy, wspólne projekty, czytanie

www.cas-zeglarz.pl

www.facebook.com/caszeglarz

e-mail: caszeglarz@gmail.com

Koordynator: Elżbieta Tomczyk-Miczka, tel 501411416

PROJEKT WSPÓŁFINANSOWANY ZE ŚRODKÓW MIASTA KRAKOWA

