



Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres – ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10:00 – 14:00
wtorek	10:00 – 14:00
środa	10:00 – 14:00
czwartek	10:00 – 14:00
piątek	10:00 – 14:00

O B O W I Ą Z U J E O D 1 M A J A

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2018

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	9:30-10:30	Ćwiczenia rozciągające - izometryczne gr.I	
	10:45-11:45	Ćwiczenia rozciągające - izometryczne gr.I	
	12:00-13:00	KURS Zdrowy Senior gr.I	
	13:00-14:00	KURS Zdrowy Senior gr.II	
wtorek	11:00-12:00	Zajęcia z grafiki i obróbki zdjęć	15.05 – nie ma zajęć (wycieczka całodniowa)
środa	9:30-10:30	KURS/Zajęcia Język angielski (gr.podstawowa)	02.05 – nie ma zajęć (kafejka internetowa) 09.05 – nie ma zajęć (III zlot CASów w Willi Decjusza) 16.05 – KURS 23.05 i 30.05 – Zajęcia
	10:30-11:30	Trening umysłu gr.I	02.05 – nie ma zajęć (kafejka internetowa) 09.05 – nie ma zajęć (III zlot CASów w Willi Decjusza)
	11:30-12:30	KURS/Zajęcia Język angielski (gr.zaawansowana)	02.05 – nie ma zajęć (kafejka internetowa) 09.05 – nie ma zajęć (III zlot CASów w Willi Decjusza)
	12:30-13:30	Trening umysłu gr.II	02.05 – nie ma zajęć (kafejka internetowa)

			09.05 – nie ma zajęć (III zlot CASów w Willi Decjusza)
	13:00-14:00	Fitness	02.05 – nie ma zajęć (kafejka internetowa) 09.05 – nie ma zajęć (III zlot CASów w Willi Decjusza)
czwartek	10:00-14:00	Konsultacje komputerowe	17.05 – nie ma zajęć (kafejka internetowa)
piątek	10:00-12:00	Wspólne gry (brydż, szachy, planszówki, kalambury muzyczne)	04.05 – nie ma zajęć (kafejka internetowa) 11.05 – nie ma zajęć (warsztaty) 25.05 – nie ma zajęć (warsztaty)

Zajęcia dodatkowe w MAJ 2018

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
9.05	10:00-14:00	III zlot CASów w Willi Decjusza	Oplata 7 zł/os. Ilość miejsc ograniczona, zapis osobisty tylko 27 kwietnia w godz. 11-14. Pierwszeństwo mają osoby aktywnie angażujące się w akcje wolontaryjne.
11.05	11:30-12:30	Warsztaty z Policjantem „Bezpieczny Senior”	
15.05	9:00 – 18:00	Wycieczka całonocna do Muzeum Powstania Chochołowskiego i na Termy Chochołowskie.	Ilość miejsc ograniczona, pierwszeństwo mają osoby aktywnie angażujące się w akcje wolontaryjne. Szczegóły dostępne w CASie.
25.05	11:00-13:00	Warsztaty „O sensie życia, piramidzie i pingwinach – czyli jak korzystać z wolontariatu”	Warsztaty poprowadzi P. Janina Woźniak – Koordynator CASów oraz Koordynator wolontariatu krakowskiego.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy