

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

OBOWIĄZUJE OD 1 MARCA

Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2019

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	09:30-10:30	KURS Sprawny Senior gr.I (ćwiczenia)	
	10:45-11:45	KURS Sprawny Senior gr.II (ćwiczenia)	
	12:00-13:00	Zdrowy tryb życia	
wtorek	10:00-11:00	Fitness	19.03 – zajęć nie ma (wycieczka)
	11:30-12:30	Język włoski od podstaw	
	12:30-13:30	Zajęcia plastyczne	
środa	09:30-10:30	Język angielski gr.I (gr. podstawowa)	27.03 – zajęć nie ma (kafeteria internetowa)
	10:30-11:30	Trening umysłu gr. I	
	11:30-12:30	Język angielski gr.II (gr. zaawansowana)	
	12:30-13:30	Trening umysłu gr. II	

czwartek	10:00-12:00	APITERAPIA – czyli leczenie i zapobieganie chorobom przy pomocy miodów i produktów pszczelich (cykl wykładów)	07.03 – wykładów nie ma (Poetycki Dzień Kobiet) 14.03 – temat nr 1: „Rodzina pszczoła i Miody” 21.03 – temat nr 2: „Propolis w leczeniu i zapobieganiu chorob – Złoty Antybiotyk” 28.03 – temat nr 3: „Mleczko pszczoły w leczeniu i profilaktyce chorób wieku starczego – Elixir Młodości” Ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy na cały cykl wykładów.
	12:00-13:00	Zajęcia teatralne	07.03 – zajęcia odbędą się wyjątkowo w godz. 11:00-12:00
piątek	11:00-12:00	Wspólna Piosenka (Piosenka Biesiadna)	
	12:00-13:00	Gimnastyka dla Seniora	08.03 – zajęć nie będzie

Zajęcia dodatkowe – MARZEC 2019

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
07.03 (czwartek)	12:00	„Poetycki Dzień Kobiet przy słodkim poczęstunku”	Organizowany jest „Poetycki Dzień Kobiet przy słodkim poczęstunku”, na który serdecznie zapraszamy nie tylko Panie, ale i Panów ☺ Impreza odbędzie się w sali widowiskowej (I piętro). Repertuar spotkania przygotowuje Nasza grupa teatralna. Ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy u Koordynatora. Wstęp bezpłatny.
19.03 (wtorek)	Do uzgodnienia	Wycieczka do Kopalni Soli „Wieliczka” i tężni solankowej	Szczegóły będą dostępne w CASie na początku marca. Ilość miejsc ograniczona, obowiązują zapisy u Koordynatora w dniach 6 i 8 marca.
Do uzgodnienia	Do uzgodnienia	Wyjście do kina lub/i teatru.	Informacje będą podane na bieżąco w CASie. Pierwszeństwo mają osoby angażujące się w wolontariat.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy