

## Centrum Aktywności Seniorów Prądnik Biały

adres: Kraków ul.Pachońskiego 8

telefon: 578 775 119

### CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	9.00-13.00
wtorek	9.00-13.00
środa	9.00-13.00
czwartek	9.00-13.00
piątek	9.00-13.00

### OBOWIĄZUJE OD 4 listopada

### HARMONOGRAM ZAJĘĆ STAŁYCH listopad 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10.00-11.00	j.angielski	
	11.00-12.00	j.angielski	
	16.15-17.00	Kurs obsługi smartfonów	Zajęcia 18 i 25 .11.2019
	17.15-18.00	Zajęcia komputerowe	Zajęcia 18 i 25.11.2019
wtorek	10.00-12.00	Gry stolikowe	Gry planszowe, szachy,
	10.00-11.00	Nordic Walking	Park Kościuszki obok Dworku Białoprądnickiego
środa	10.00-11.00	Trening pamięci dla Seniorów	Aktualnie brak wolnych miejsc
	16.00-19.00	Zajęcia brydżowe	ul.Pachońskiego 8
czwartek	10.00-12.00	Zajęcia plastyczne	
piątek	gr.I 16.00-17.00 gr.II 17.05-18.05	gimnastyka	
	14.00-18.00	Konsultacje komputerowe	Siedziba CAS ul.Pachońskiego 8
	10.00-12.00	Zajęcia stolikowe	Gry planszowe

## ZAJĘCIA DODATKOWE –listopad 2019

dzień tygodnia	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
15 .11.2019 r.	10.00-11.00	„Jak radzić sobie ze stresem” .Spotkanie poprowadzi psychoterapeuta, psycholog Bogumiła Stawowska-Cichowicz	
24.11.2019 r.	19.30	Wyjście do Teatru Starego na spektakl „Dom Bernardy A „	
29.11.2019 r.	10.00-11.30	„Kramik pełen upominków”czyli autorskie drobiazgi do prezentów mikołajowych .Prowadzi Lucyna Nowak	

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*