



FUNDACJA  
GERIATRICS

## Centrum Aktywności Seniorów Geriatrics

adres: ul. Drożdżowa 2, 30-898 Kraków

telefon: 798921638, 667248065

e-mail: [e.zytynskachwast@interia.pl](mailto:e.zytynskachwast@interia.pl)

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

poniedziałek	<b>15.30-20.30</b> 11.11.2019r –Kawiarenka Seniora nie czynna- ze względu na święto narodowe)
wtorek	<b>15.30-20.30</b>
środa	<b>15.30-20.30</b> 13.11.2019, 27.11.2019- Kawiarenka Seniora nie będzie czynna ze względu na zajęcia w Muzeum Geologicznym)
czwartek	<b>15.30-20.30</b>
piątek	<b>15.30-20.30</b> 01.11.2019r, 15.11.2019, 22.11.2019- Kawiarenka Seniora nie będzie czynna ze względu na Święto Zmarłych i uczestnictwo seniorów w IV Małopolskim Kongresie Srebrnej Gospodarki, II Krakowskiej Konferencji "Ludzie Motyle"

# OBOWIĄZUJE OD 07 listopada 2019

*data dzienna*

## Harmonogram zajęć stałych –listopad 2019

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16.00-18.00	Warsztat zdrowego żywienia	Warsztaty odbywają się co drugi tydzień. Będą odbywać się: <b>04.11.2019r</b>
	16.00-18.00	Warsztaty wiedzy obywatelskiej i wiedzy o samorządzie –grupa podstawowa A1	Warsztaty odbywają się co drugi tydzień. Będą odbywać się: <b>18.11.2019r</b> <b>25.11.2019r</b>
	19.00-20.00	Zajęcia ogólno- ruchowe na basenie	<b>Zajęcia odbędą się:</b> <b>18.11.2019r</b>
wtorek	15.30-16.30	Zajęcia ogólno- ruchowe (nordic- walking)	Warsztaty odbędą się <b>05.11.2019r</b> <b>12.11.2019r</b> <b>19.11.2019r</b> <b>26.11.2019r</b>
	16.30-18.30	Trening pamięci	Zajęcia odbywają się: <b>19.11.2019r</b> <b>26.11.2019r</b>

	17.00-19.00 17.00-19.00 18.30-20.30 18.30-20.30	Warsztat psychologiczny "Skaczące emocje"	Zajęcia odbywają się: <b>05.11.2019r</b> <b>12.11.2019r</b> <b>19.11.2019r</b> <b>26.11.2019r</b>
środa	16.00-18.00	Warsztaty nauki o ziemi i jej dziejach- grupa podstawowa A1	Warsztaty odbywają się, w <b>Muzeum Geologicznym w Krakowie, ul. Senacka 3, w dniach: 13.11.2019r 27.11.2019r</b>
	16.00-17.00	Zajęcia ogólno- ruchowe na basenie	Zajęcia odbędą się: <b>20.11.2019r</b>
czwartek	16.00-17.00	Zajęcia ogólno- ruchowe (nordic- walking)	Zajęcia odbędą się: <b>07.11.2019r</b> <b>14.11.2019r</b> <b>21.11.2019r</b> <b>28.11.2019r</b>
	17.00-19.00	Warsztat psychologiczny "Skaczące emocje"	Zajęcia odbędą się: <b>07.11.2019r</b> <b>14.11.2019r</b> <b>21.11.2019r</b> <b>28.11.2019r</b>
piątek	16.00-17.00	Zajęcia ogólno- ruchowe na basenie	Zajęcia odbędą się: <b>29.11.2019r</b>
	17.00-18.00	Zajęcia ogólno- ruchowe (nordic- walking)	Zajęcia odbędą się: <b>08.11.2019r</b> <b>29.11.2019r</b>

poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek	15.30-20.30	Indywidualne konsultacje psychologiczne (bezpłatne, 60 minutowe sesje, można z nich korzystać od <b>18.11.2019r</b> )	Zapisy do psychologa są prowadzone codziennie pod numerem tel. 667248065
--	-------------	---	---

### Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2019:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
18.11.2019r	18.00-20.00	Spotkanie koordynatora projektu CAS Geriatrics z osobami realizującymi projekt i wolontariuszami	
<b>15.11.2019r</b>	9.00-16.00	<b>Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki</b>	Holiday Inn Kraków City Centre
<b>22.11.2019r</b>	9.00-17.00	<b>II Krakowska Konferencja „Ludzie Motyle”</b> Centrum Kultury Podgórze - Dwór Czeczów, ul. Księdza Jerzego Popiełuszki 36, 30-898 Kraków	Konferencja jest bezpłatna, skierowana do specjalistów i seniorów, obowiązują zapisy, tel. 667248065
<b>30.11.2019r- 01.12.2019r</b>	9.00-17.00	<b>Przebierana Zabawa Andrzejkowa w Mszanie Dolnej</b> Transport busem z Krakowa, ul. Drożdżowa 2 do Mszany Dolnej i Mszana Dolna-Kraków.	Pensjonacie Szczebel, ul. Krakowska 21, 34- 730 Mszana Dolna  Koszt zabawy pokrywają seniorzy. Obowiązują wcześniejsze zapisy.
<b>04.11.2019r- nadal (codziennie)</b>	15.30-20.30	<b>Sala Relaksu Geriatrics</b> (1 godz. masażu mechanicznego –różne części ciała, wraz z muzykoterapią i aromaterapią)	Obowiązują zapisy i opłata, tel. 667248065.  W jednym czasie z sali może korzystać 3 osoby.

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*