



FUNDACJA
GERIATRICS

Centrum Aktywności Seniorów Geriatrics

adres: ul. Drożdżowa 2, 30-898 Kraków

telefon: 798921638, 667248065

e-mail: e.zytynskachwast@interia.pl

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	15.30-20.30
wtorek	15.30-20.30 24.12.2019, 31.12.2019 Kawiarenka Seniora czynna w godz. 10.00-14.00- ze względu na święta Bożego Narodzenia, Sylwester
środa	15.30-20.30 25.12.2019- Kawiarenka Seniora zamknięta - ze względu na święta Bożego Narodzenia
czwartek	15.30-20.30 25.12.2019- Kawiarenka Seniora zamknięta - ze względu na święta Bożego Narodzenia
piątek	15.30-20.30

OBOWIĄZUJE grudzień 2019

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych –grudzień 2019

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	16.00-18.00	Warsztat zdrowego żywienia	Warsztaty odbywają się co drugi tydzień. Będą odbywać się: 02.12.2019r
	16.00-18.00	Warsztaty wiedzy obywatelskiej i wiedzy o samorządzie –grupa podstawowa A1	Warsztaty odbywają się co drugi tydzień. Będą odbywać się: 09.12.2019r
	16.00-18.00	Trening pamięci	Zajęcia odbywają się: 16.12.2019r 23.12.2019r
wtorek	16.00-18.00	Warsztat psychologiczny "Skaczące emocje"	Zajęcia odbywają się: 03.12.2019r 10.12.2019r 17.12.2019r
środa	17.30-19.30	Trening pamięci	Zajęcia odbywają się: 04.12.2019r 11.12.2019r 18.12.2019r

	15.00-16.00	Zajęcia ogólno- ruchowe na basenie	Zajęcia odbywają się: 04.12.2019r 11.12.2019r 18.12.2019r
czwartek	16.00-17.00	Zajęcia ogólno- ruchowe (nordic- walking)	Zajęcia odbędą się: 05.12.2019r
	17.00-19.00	Warsztat psychologiczny "Skaczące emocje"	Zajęcia odbędą się: 05.12.2019r 12.12.2019r 19.12.2019r
piątek	16.00-18.00	Trening pamięci	Zajęcia odbywają się: 06.12.2019r 13.12.2019r 20.12.2019r
poniedziałek, wtorek, środa, czwartek, piątek, sobota	15.30-20.30 9.00-19.00	Indywidualne konsultacje psychologiczne (bezpłatne, 60 minutowe sesje)	Zapisy do psychologa są prowadzone codziennie pod numerem tel. 667248065

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2019:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
02.12.2019r	13.00-15.00	Spotkanie koordynatora projektu CAS Geriatrics z osobami realizującymi projekt i wolontariuszami	
17.12.2019r	16.00-20.30	Spotkanie wigilijne uczestników CAS Geriatrics, CAS Swoszowice i innych gości	Obowiązują zapisy, tel. 667248065 Spotkanie wigilijne na charakter spotkania koszyczkowego.

<p>Czynna codziennie: - -od pn.-pt. -sob.</p>	<p>15.30-20.30 9.00-19.00</p>	<p>Sala Relaksu Geriatrics (1 godz. masażu mechanicznego –różne części ciała, wraz z muzykoterapią i aromaterapią)</p>	<p>Obowiązują zapisy i opłata, tel. 667248065. W jednym czasie z sali może korzystać 3 osoby.</p>
---	-----------------------------------	---	---

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.