



## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

email: [cas.seniorwcentrum@gmail.com](mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com)

strona internetowa: [www.seniorwcentrum.pl](http://www.seniorwcentrum.pl)

**CAS czynny 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 15.07.2021**

## Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 05.07.2021 12.07.2021 19.07.2021 26.07.2021	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć jeszcze przez 4 dni od momentu wysłania linku, do piątku do godz. 10:00
<b>wtorek</b> 06.07.2021 13.07.2021 20.07.2021 27.07.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego	W razie niepogody lub upałów zajęcia na sali. Dnia 06.07 oraz 13.07 zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej.
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia w budynku CAS Dnia 06.07 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.
<b>środa</b> 07.07.2021 14.07.2021 21.07.2021 28.07.2021	10:00 - 11:00	Trening umysłu	Zajęcia w budynku CAS 28.07.2021 zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej.
	11:00 - 13:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia w budynku CAS
	11:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	Zajęcia w budynku CAS

<b>czwartek</b> 01.07.2021 08.07.2021 15.07.2021 22.07.2021 29.07.2021	9:00 - 10:00	Nordic Walking Park Bednarskiego - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.  W razie niepogody zajęcia odwołane. Dnia 29.07.2021 spacer z kijami odbędzie się w Wieliczce. 15.07 zajęcia odwołane z powodu niepogody.
	10:30 - 12:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia w budynku CAS Dnia 08.07.2021 ze względu na Piknik dla Seniora wspólne wyjście do okolicznej kawiarni po nordic walking. Dnia 29.07.2021 kawiarenka odbędzie się w Wieliczce w wybranej kawiarni.
<b>czwartek</b> 01.07.2021	11:00 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	Zajęcia w budynku CAS
<b>piątek</b> 16.07.2021 23.07.2021 30.07.2021	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa I+ II	02.07 oraz 09.07. zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej.

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>czwartek</b> 01.07.2021	11:00 - 12:00	Gimnastyka dna miednicy - ćwiczenia praktyczne Spotkanie edukacyjne dla kobiet	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS

<b>poniedziałek</b> 05.07.2021	9:00 - 11:00	Zwiedzanie Krakowa - spacer z przewodnikiem: Śladami kobiet	Miejsce spotkania: na ul. Św.Stanisława 10
<b>czwartek</b> 08.07.2021	15:00 - 16:00	Zmiana przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online ze Strażą Miejską
<b>piątek</b> 09.07.2021	13:30 - 14:30	Spotkanie z muzyką - muzykoterapia	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
<b>wtorek</b> 13.07.2021	11:00 - 12:00	Zmiana przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online ze Strażą Miejską
<b>czwartek</b> 15.07.2021	20:00 - 22:00	Wyjście do Teatru Słowackiego	Wyjście na spektakl Bóg mordu Scena MOS, ul. Rajska 12
<b>piątek</b> 16.07.2021	13:00 - 15:30	Kule do kąpielii - warsztaty w terenie w Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza + spacer po lesie	Miejsce spotkania: przy pawilonie Symbiozy, Aleja Żubrowa 15
<b>poniedziałek</b> 19.07.2021	9:15 - 16:00	Wyjazd do Ogrodu pełnego lawendy - pod Proszowicami	Miejsce odjazdu: ul. Dajwór/ul. Miodowa (miejsce odjazdu autokarów)  W razie niepogody lub upałów wyjazd może zostać odwołany. Godziny wyjazdu mogą zostać zmienione ze względu na pogodę.



Senior w Centrum  
centrum aktywności seniorów

<b>poniedziałek</b> 26.07.2021	12:00 - 13:00	Przegląd popularnych diet okiem dietetyka  Spotkanie z zakresu zdrowego odżywiania	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
<b>środa</b> 28.07.2021	12:00 - 14:00	Tworzymy makramy - międzypokoleniowe warsztaty kreatywne	<b>Miejsce spotkania:</b> ul. Wizjonerów 2, Klub Rodziców Bronowice, prowadzony przez Stowarzyszenie Daleko Więcej
<b>czwartek</b> 29.07.2021	9:00 - 14:00	Wyjazd do Wieliczki: spacer z kijami nordic walking, Tężnia solankowa, wizyta w kawiarni, spacer po parku	Miejsce spotkania: Rondo Matecznego na przystanku linii 304 w kierunku Wieliczki.  W razie deszczu lub upałów wyjazd może zostać przełożony.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**