



## 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 01.08.2021**

## Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 02.08.2021 09.08.2021 16.08.2021 23.08.2021 30.08.2021	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> 03.08.2021 10.08.2021 17.08.2021 24.08.2021 31.08.2021	9:00 - 10:00	Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego	W razie niepogody lub upałów zajęcia na sali.
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia w budynku CAS
<b>środa</b> 04.08.2021 11.08.2021 18.08.2021 25.08.2021	10:00 - 11:00	Trening umysłu	Zajęcia w budynku CAS  18.08 oraz 25.08 zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej. Odrabianie zajęć we wtorek 31.08.
	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> 05.08.2021 12.08.2021 19.08.2021 26.08.2021	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.
	10:30 - 12:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Spotkanie w budynku CAS
<b>piątek</b> 06.08.2021 13.08.2021 20.08.2021 27.08.2021	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa I+ II	

## Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>środa</b> 04.08.2021		Spotkanie z muzyką - muzykoterapia	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
<b>czwartek</b> 05.08.2021	15:00 - 16:00	Zmiana przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online ze Strażą Miejską
<b>piątek</b> 06.08.2021	12:00 - 14:30	Świece - warsztaty w terenie w Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza + spacer po Lesie Wolskim	Miejsce spotkania: przy pawilonie Symbiozy, Aleja Żubrowa 15
<b>wtorek</b> 10.08.2021	11:00 - 13:00	Zwiedzanie Krakowa - spacer z przewodnikiem: Spacer po Podgórzu	Miejsce spotkania: kościół Redemptorystów, ul. Zamoyskiego 56
<b>wtorek</b> 10.08.2021	11:00 - 12:00	Zmiana przepisów ruchu drogowego	Spotkanie online ze Strażą Miejską
<b>poniedziałek</b> 16.08.2021	9:00 - 17:00	Wyjazd do Lanckorony: spacer z kijami nordic walking, wizyta w kawiarni, spacer po miejscowości.	Miejsce spotkania: ul. Dajwór (przy skrzyżowaniu z ul. Miodową). W razie niepogody lub upałów wyjazd może zostać odwołany. Godziny wyjazdu mogą ulec zmianie.

<p><b>poniedziałek</b> 23.08.2021</p>	<p>11:00 - 12:30</p>	<p>Warsztaty kulinarne z dietetykiem</p> <p>Spotkanie z zakresu zdrowego odżywiania</p>	<p>Zajęcia stacjonarne w budynku CAS</p>
<p><b>wtorek</b> 31.08.2021</p>	<p>10:30 - 12:30</p>	<p>Trening umysłu ekstra - czyli ćwiczenia pamięci z grami planszowymi</p>	<p>Zajęcia stacjonarne w budynku CAS</p>

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**