



## **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 12.10.2021**

## Harmonogram zajęć stałych – październik 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 04.10.2021 11.10.2021 18.10.2021 25.10.2021	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 niedzieli do godz. 10:00
<b>wtorek</b> 05.10.2021 12.10.2021 19.10.2021 26.10.2021	9:30 - 10:30	Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego	W razie niepogody zajęcia na sali. 12.10 z powodu nieobecności osoby prowadzącej zajęcia odwołane.
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
	13:00 - 14:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia w budynku CAS
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia w budynku CAS Dnia 05.10 zajęcia odwołane z powodu nagłej nieobecności osoby prowadzącej.

<b>środa</b> 06.10.2021 13.10.2021 20.10.2021 27.10.2021	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> 07.10.2021 14.10.2021 21.10.2021 28.10.2021	9:30 - 10:30	Nordic Walking Park Bednarskiego - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.  W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 12:00	Gimnastyka dna miednicy	Zajęcia w budynku CAS Dnia 07.10.2021 z powodu nagłej nieobecności osoby prowadzącej zajęcia odwołane.
	12:00 - 14:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Spotkanie w budynku CAS W dniu 07.10.2021 kawiarnia w godzinach 11:00 - 14:00
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	Zajęcia w budynku CAS
<b>piątek</b> 01.10.2021	10:00 - 11:00	J.angielski online grupa I+ II	Zajęcia online 01.10 ostatnie spotkanie, od kolejnego tygodnia października konwersacje będą odbywać się stacjonarnie we wtorki o 12:00.



## Zajęcia dodatkowe w październiku 2021

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>piątek</b> 08.10.2021	14:00 - 16:30	Historia utkana z przyrodniczego Lasu Wolskiego - warsztaty w terenie w Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza + kawiarnia w terenie + spacer po lesie	<b>Miejsce spotkania:</b> przy pawilonie Symbiozy, Aleja Żubrowa 15
<b>poniedziałek</b> 11.10.2021	11:00 - 13:00	Zwiedzanie Krakowa - Cmentarz Rakowicki	Miejsce spotkania: przed bramą główną na cmentarz od ulicy Rakowickiej, ul. Rakowicka 26
<b>środa</b> 13.10.2021	10:00 - 11:30	Pierwsza pomoc - zajęcia z ratownikiem medycznym	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS <b>Zajęcia odwołane z powodu choroby prowadzącego.</b>
<b>poniedziałek</b> 18.10.2021	10:00 - 12:00	Jesienne wianki - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
<b>środa</b> 20.10.2021	11:30 - 12:30	Spotkanie z muzyką - muzykoterapia	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS
<b>poniedziałek</b> 25.10.2021	11:00 - 12:30	Samoobrona w praktyce - warsztaty ze Strażą Miejską.	Zajęcia stacjonarne w budynku CAS

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**