



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas.seniorwcentrum@gmail.com

strona internetowa: 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 |

24.12 (Wigilia) oraz 31.12 (Sylwester)

CAS będzie nieczynny.

OBOWIĄZUJE OD 01.12.2021

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2021

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|---|---------------|--|---|
| poniedziałek 06.12.2021 13.12.2021 20.12.2021 27.12.2021 | 10:00 - 11:00 | Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online | Film będzie można odtworzyć do niedzieli. |
| wtorek 07.12.2021 14.12.2021 21.12.2021 28.12.2021 | 9:30 - 10:30 | Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego | W razie niepogody zajęcia na sali. |
| | 11:00 - 14:00 | Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie | Zajęcia stacjonarne |
| | 12:00 - 13:00 | Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany | Zajęcia stacjonarne |
| | 13:00 - 14:00 | Trening umysłu | Zajęcia online |
| | 18:00 - 19:30 | Nowe technologie - konsultacje indywidualne | Zajęcia stacjonarne |

| | | | |
|---|---------------|--|---|
| środa 01.12.2021 08.12.2021 15.12.2021 22.12.2021 29.12.2021 | 11:00 - 13:00 | Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie | Zajęcia stacjonarne |
| | 11:30 - 14:00 | Spotkanie z grami planszowymi | Zajęcia stacjonarne |
| czwartek 02.12.2021 09.12.2021 16.12.2021 23.12.2021 30.12.2021 | 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 - 13:00 | Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie | Spotkanie stacjonarne |
| | 12:30 - 13:30 | Trening umysłu | Zajęcia stacjonarne |

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2021

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|-----------------------------------|---------------|---|--|
| poniedziałek 03.12.2021 | 11:00 - 13:00 | Zwiedzanie Krakowa - street art II Podgórze | Miejsce spotkania: Przy pomniku Juliusza Leo, róg Józefińskiej, Pivnej i Nadwiślańskiej |
| wtorek 07.12.2021 | 16:00 - 18:00 | Wianki adwentowe - warsztaty kreatywne | Zajęcia stacjonarne |
| środa 08.12.2021 | 11:30 - 12:30 | Spotkanie z muzyką - muzykoterapia | Zajęcia stacjonarne |
| piątek 10.12.2021 | 10:00 - 12:00 | Decoupage - warsztaty kreatywne | Zajęcia stacjonarne |
| poniedziałek 13.12.2021 | 12:00 - 14:00 | Od izolacji do adaptacji z ludźmi - rozmowy o naszych lękach i oczekiwaniach w pandemii. - inteligencja emocjonalna w praktyce | Zajęcia stacjonarne |
| wtorek 14.12.2021 | 16:00 - 18:00 | Ozdoby bożonarodzeniowe - warsztaty kreatywne | Zajęcia stacjonarne |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.