



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 14.12.2021

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. 14.12 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej.
	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
piątek 03.12.2021	11:00 - 13:00	Zwiedzanie Krakowa - street art II Podgórze i Zabłocie	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.