



## 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 24.02.2022**

## Harmonogram zajęć stałych – luty 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 07.02.2022 14.02.2022 21.02.2022 28.02.2022	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć do niedzieli.
	10:30 - 12:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	10:30 - 13:00	Spotkanie z grami planszowymi	
<b>wtorek</b> 01.02.2022 08.02.2022 15.02.2022 22.02.2022	9:30 - 10:30	Gimnastyka w terenie: Planty im. Floriana Nowackiego, przy Placu Emila Serkowskiego	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 08.02 oraz 22.02 zajęcia będą trwały półtorej godziny (jest to odrabianie styczniowych zajęć)
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia stacjonarne

<b>czwartek</b> 03.02.2022 10.02.2022 17.02.2022 24.02.2022	9:30 - 10:30	Nordic Walking - 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
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia stacjonarne Odrabianie styczniowych zajęć 24.02.2022 zajęcia odwołane z powodu nagłej nieobecności osoby prowadzącej

## Zajęcia dodatkowe w luty 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>wtorek</b> 01.02.2022	16:00 - 18:00	Warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
<b>czwartek</b> 03.02.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b> 04.02.2022	10:00 - 11:30	Wyjście z przewodnikiem na wystawę Szopki w Pałacu Krzysztofy	Miejsce spotkania: Pałac Krzysztofy Rynek Główny 35
<b>środa</b> 09.02.2022	17:45 - 21:00	Teatr Bagatela wyjście na spektakl Pensjonat Pana Bielańskiego	Miejsce spotkania: Teatr Bagatela ul. Karmelicka 6
<b>piątek</b> 11.02.2022	10:00 - 11:00	Zdrowy oddech - wykład	Zajęcia online
<b>środa</b> 16.02.2022	10:15 - 12:15	Kino Kika wyjście na film C'mon C'mon	Miejsce spotkania: ul. Krasickiego 18
<b>czwartek</b> 17.02.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b> 18.02.2022	10:00 - 12:00	Decoupage - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
<b>poniedziałek</b> 21.02.2022	12:00 - 14:00	Inteligencja emocjonalna w praktyce	Zajęcia stacjonarne

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**