



## 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

**W Wielki Piątek (15.04.2022 r.)**

**CAS będzie nieczynny.**

**OBOWIĄZUJE OD 06.04.2022**

## Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 04.04.2022 11.04.2022 18.04.2022 25.04.2022	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> 05.04.2022 12.04.2022 19.04.2022 26.04.2022	9:30 - 10:30	Gimnastyka w terenie: Planty im. Floriana Nowackiego, przy Placu Emila Serkowskiego	W razie niepogody zajęcia na sali.
	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Zajęcia stacjonarne
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	Zajęcia stacjonarne
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	Zajęcia stacjonarne

<b>czwartek</b> 07.04.2022 14.04.2022 21.04.2022 28.04.2022	9:30 - 10:30	Nordic Walking - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.  W razie niepogody zajęcia odwołane.
	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	Spotkanie stacjonarne
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	Zajęcia stacjonarne



## Zajęcia dodatkowe w kwietniu 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>piątek</b> 01.04.2022	10:00 - 15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności	Zaangażowanie wolontaryjne uczestników. W trakcie trwania zbiórki wolontariuszy z CASu zapraszamy do naszej kawiarni.
<b>poniedziałek</b> 04.04.2022	12:00 - 13:30	Nietrzymanie gazów i stolca - profilaktyka i leczenie (wykład)	Zajęcia stacjonarne
<b>środa</b> <del>06.04.2022</del>	9:00 - 16:00	Wycieczka do Rezerwatu Góra Stołowa	Wycieczka odwołana z powodu pogorszenia pogody. Staramy się ustalić nowy termin.
<b>wtorek</b> 05.04.2022	16:00 - 18:00	Warsztaty kreatywne - wielkanocne jajo	Zajęcia stacjonarne
<b>czwartek</b> 07.04.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
<b>poniedziałek</b> 11.04.2022	12:00 - 14:00	Inteligencja emocjonalna w praktyce: Asertywność cd czyli usprawnianie poprzez ćwiczenie dialogów asertywnych	Zajęcia stacjonarne
<b>środa</b> 13.04.2022	10:00 - 12:00	Warsztaty florystyczne - kreatywne.	Zajęcia stacjonarne
<b>środa</b> 20.04.2022	10:30 - 12:00	Zwiedzanie Krakowa z przewodnikiem: Muzeum Kościuszkowskie i Kopiec Kościuszki	Wyjście będzie przełożone na inny termin. Szczegóły wkrótce.

<b>czwartek</b> 21.04.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b> 22.04.2022	10:00 - 12:00	Makrama - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
<b>poniedziałek</b> 25.04.2022	14:30 - 15:30	Zumba	Zajęcia stacjonarne
<b>piątek</b> 29.04.2022	10:00 - 12:00	Decoupage - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**