



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

W Wielki Piątek (15.04.2022 r.)

CAS będzie nieczynny.

OBOWIĄZUJE OD 15.04.2022

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 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	18.04 spotkanie nie odbędzie się.
	10:30 - 13:00	Spotkanie z grami planszowymi	18.04 spotkanie nie odbędzie się.
wtorek 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

czwartek 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
piątek 01.04.2022	10:00 - 15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności	Zaangażowanie wolontaryjne uczestników. W trakcie trwania zbiórki wolontariuszy z CASu zapraszamy do naszej kawiarni.
poniedziałek 04.04.2022	12:00 - 13:30	Nietrzymanie gazów i stolca - profilaktyka i leczenie (wykład)	Zajęcia stacjonarne
środa 06.04.2022	9:00 - 16:00	Wycieczka do Rezerwatu Góra Stołowa	Wycieczka odwołana z powodu pogorszenia pogody. Staramy się ustalić nowy termin.
wtorek 05.04.2022	16:00 - 18:00	Warsztaty kreatywne - wielkanocne jajo	Zajęcia stacjonarne
czwartek 07.04.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
poniedziałek 11.04.2022	12:00 - 14:00	Inteligencja emocjonalna w praktyce: Asertywność cd czyli usprawnianie poprzez ćwiczenie dialogów asertywnych	Zajęcia stacjonarne
środa 13.04.2022	10:00 - 12:00	Warsztaty florystyczne - kreatywne.	Zajęcia stacjonarne
czwartek 21.04.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne

piątek 22.04.2022	10:00 - 12:00	Makrama - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne
piątek 22.04.2022	14:00 - 15:30	Zwiedzanie Krakowa z przewodnikiem: Muzeum Kościuszkowskie i Kopiec Kościuszki	Zbiórka pod Kopcem.
poniedziałek 25.04.2022	14:30 - 15:30	Zumba	Zajęcia stacjonarne
piątek 29.04.2022	10:00 - 12:00	Decoupage - warsztaty kreatywne	Zajęcia stacjonarne

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.