



## Centrum Aktywności Seniorów „BIEŻANOWIANKA”

adres - ul. Lipowskiego 5, 30-898 Kraków

kontakt – tel. 511-720-142

e-mail: kontakt@biezanowianka.pl

### CAS czynne 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 27 LIPCA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 12:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów
	12:00 – 14:00	Zajęcia sportowe – gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające
wtorek	10:00 – 11:00	Zdrowe żywienie i przygotowanie posiłków	Wykład + dyskusja
	11:00 – 12:00	Utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego	Wykład
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów

środa	10:00 – 12:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	-
	12:00 – 14:00	Zajęcia sportowe – gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające
czwartek	10:00 – 12:00	Pierwsza pomoc przedmedyczna	Wykład + praktyka
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów
piątek	10:00 – 12:00	Obsługa klienta oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja
	12:00 – 14:00	Zajęcia sportowe – gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające

### Zajęcia dodatkowe w lipcu 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi

***Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.***