



## Centrum Aktywności Seniorów „BIEŻANOWIANKA”

adres - ul. Lipowskiego 5, 30-898 Kraków

kontakt – tel. 511-720-142

e-mail: [kontakt@biezanowianka.pl](mailto: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

### OBOWIAZUJE OD 18 sierpnia 2022

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 – 12:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów 1, 8, 22, 29
	12:00 – 14:00	Zajęcia sportowe – gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 1, 8, 22, <b>29 – odwołane</b>
wtorek	10:00 – 11:00	Zdrowe żywienie i przygotowanie posiłków	Wykład + dyskusja 2, 9, 16, 23, 30
	11:00 – 12:00	Utrzymanie zdrowia fizycznego i psychicznego	Wykład 2, 9, 16, 23, 30

wtorek	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów 2, 9, 16, 23, 30
środa	10:00 – 12:00	Kurs obsługi urządzeń mobilnych	3, 10, 17, 24, 31
	12:00 – 14:00	Zajęcia sportowe – gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 3, 10, 17, 31 <b>24 - odwołane</b>
czwartek	10:00 – 12:00	Pierwsza pomoc przedmedyczna	Wykład + praktyka 4, 11, 18, 25
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów 4, 11, 18, 25
piątek	10:00 – 12:00	Obsługa klienta oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 5, 12, 19, 26
	12:00 – 14:00	Zajęcia sportowe – gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19 <b>26 – odwołane</b>

### Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
19.08 (piątek)	13:00-14:00	Zajęcia sportowe w plenerze	Odbywające się na siłowni plenerowej na terenie obiektu
24, 26, 29 <b>23, 25 – odwołane</b>	12:00-14:00	Spacer z kijkami – Nordic Walking	Spacer w okolicach Parku Aleksandry na Bieżanowie
30.08 (wtorek)	19:30	Udział w koncercie harmonicznym włoskiego zespołu Il Giardino Armonico	Zapisy do 21 sierpnia w biurze KS Bieżanowianka lub telefonicznie – 511-720-142

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