



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

OBOWIĄZUJE OD 26.08.2022

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 01.08.2022 08.08.2022 15.08.2022 22.08.2022 29.08.2022	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć do niedzieli.
	10:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	15.08.2022 zajęcia odwołane
	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	15.08.2022 spotkanie odwołane
wtorek 02.08.2022 09.08.2022 16.08.2022 23.08.2022 30.08.2022	9:30 - 10:30	Gimnastyka w terenie: Plenty im. Floriana Nowackiego, przy Placu Emila Serkowskiego	02.08, 09.08, 16.08 oraz 30.08 zajęcia odwołane z powodu urlopu osoby prowadzącej. W razie niepogody zajęcia w budynku na Berka Joselewicza 28.
	12:30 - 15:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	09.08 kawiarnia w godzinach 11:00 - 14:00
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	02.08.2022 zajęcia odwołane 16.08.2022 oraz 30.08.2022 zajęcia w godzinach 12:00-13:30 (odrabianie zajęć z 02.08)
	16:00 - 17:00	Zajęcia taneczne	09.08.2022 zajęcia odwołane z powodu urlopu osoby prowadzącej.



	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	
czwartek 04.08.2022 11.08.2022 18.08.2022 25.08.2022	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	
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	18.08.2022 zajęcia odwołane z powodu urlopu osoby prowadzącej.

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 01.08.2022	10:00 - 13:00	Inteligencja emocjonalna w praktyce	
wtorek 02.08.2022	10:00 - 14:00	Plenerowe spotkanie seniorów w Parku Lotników	W razie niepogody spotkanie może zostać odwołane.
wtorek 02.08.2022	11:00 - 12:00	Ćwiczenia oddechowe oraz zręcznościowe z kijkami nordic walking w Parku Lotników	W razie niepogody zajęcia mogą zostać odwołane.
piątek 05.08.2022	10:00 - 12:00	Decoupage - warsztaty kreatywne	



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

czwartek 11.08.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
piątek 12.08.2022	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - kreatywne.	Zajęcia stacjonarne
czwartek 18.08.2022	10:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	Zajęcia stacjonarne
środa 24.08.2022	10:00 - 13:00	Zwiedzanie Krakowa z przewodnikiem - Nowa Huta międzypokoleniowo (wspólnie z młodzieżą z Pracowni Piastrów)	Miejsce spotkania: Plac Centralny Pod Cepelixem
czwartek 25.08.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	Zajęcia stacjonarne
piątek 26.08.2022	12:00 - 14:00	Spacer po lesie z oprowadzeniem plus kawiarnia w terenie	Miejsce spotkania: Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza, Al. Żubrowa 15
wtorek 30.08.2022	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.