



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 17.10.2022

Harmonogram zajęć stałych – październik 2022

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|---|---------------|--|---|
| poniedziałek 03.10.2022 10.10.2022 17.10.2022 24.10.2022 31.10.2022 | 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 | |
| | 10:30 - 13:30 | Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie | |
| | 13:30 - 14:30 | Zumba | |
| wtorek 04.10.2022 11.10.2022 18.10.2022 25.10.2022 | 10:00 - 11:00 | Nordic Walking - spacer bez instruktora | Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane. |
| | 11:00 - 14:00 | Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie | |
| | 12:30 - 13:30 | Gimnastyka | |
| | 12:00 - 13:00 | Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany | 18.10 oraz 25.10 zajęcia odwołane |
| | 18:00 - 19:30 | Nowe technologie - konsultacje indywidualne | 25.10 zajęcia odwołane |



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

| | | | |
|---|---------------|--|--|
| czwartek 06.10.2022 13.10.2022 20.10.2022 27.10.2022 | 10:30 - 13:30 | Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie | |
| | 12:30 - 13:30 | Trening umysłu | |

Zajęcia dodatkowe w październiku 2022

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|-----------------------------------|---------------|---|---|
| poniedziałek 03.10.2022 | 12:00 - 13:00 | Praktyczne zajęcia z samoobrony | |
| czwartek 06.10.2022 | 11:15 - 12:15 | Gimnastyka rehabilitacyjna | |
| czwartek 13.10.2022 | 10:30 - 12:00 | Unikanie zagrożeń - spotkanie ze Strażą Miejską | |
| piątek 14.10.2022 | 12:30 - 13:30 | Wyjście do Rydlówki - zwiedzanie z przewodnikiem | |
| wtorek 18.10.2022 | 11:30 - 12:30 | Włochy - zapoznanie z kulturą - spotkanie z wolontariuszką z Włoch oraz opowieść o wolontariacie w Polsce | Spotkanie w języku angielskim z tłumaczeniem na j. polski |
| środa 19.10.2022 | 9:00 - 16:00 | Wycieczka do Ojcowa | Zbiórka na Rondzie Grunwaldzkim na przystanku autobusowym, przejazd autobusem MPK 310 |
| czwartek 20.10.2022 | 11:15 - 12:15 | Gimnastyka rehabilitacyjna | |
| piątek 21.10.2022 | 10:00 - 11:30 | Warsztaty florystyczne | |
| środa 26.10.2022 | 10:30 - 12:30 | Wyjście do Kina Kika na film Johnny | miejsce zbiórki: ul. Krasickiego 18 |
| czwartek 27.10.2022 | 11:15 - 12:15 | Gimnastyka rehabilitacyjna | |
| piątek 28.10.2022 | 11:00 - 12:00 | Gimnastyka ze studentami | |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.