



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; 20:00 – 21:00
wtorek	11:00 – 15:00
środa	11:00 – 16:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	13:00 – 15:00; 19:00 – 20:00

O BOWIAZUJE OD 1 GRUDNIA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – GRUDZIEŃ 2022

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Język angielski dla początkujących	Lektorat + ćwiczenia 5,12
	12:00 – 13:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 5, 12, 19
	13:00 – 14:00	Zasady zdrowego odżywiania	Wykład 5, 12, 19
	20:00 – 21:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19

Wtorek	11:00 – 12:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 6, 13, 20, 27
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27
	13:00 – 15:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 6, 13, 20, 27
środa	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 14, 21, 28
	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 14, 21, 28
czwartek	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 1, 8, 15, 22, 29
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 1, 8, 15, 22, 29
Piątek	13:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe,

piątek			łamigłówki) + poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 9, 16, 23, 30
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	2
	19:00 – 20:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 2, 9, 16, 23, 30

Zajęcia dodatkowe w GRUDNIU 2022:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (7, 14, 21, 28)	11:00 – 12:00	Sekcja brydża	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki karciane
środa (7)	8:00 – 20:00	Wycieczka do Bukowiny	Wyjazd na termy kryte

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.