



## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

email: [cas.seniorwcentrum@gmail.com](mailto:cas.seniorwcentrum@gmail.com)

strona internetowa: [www.seniorwcentrum.pl](http://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 05.12.2022**

## Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 05.12.2022 12.12.2022 19.12.2022	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	
<b>wtorek</b> 06.12.2022 13.12.2022 20.12.2022 27.12.2022	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	13.12.2022 oraz 27.12.2022 zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej.
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	20.12.2022 zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej.



	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	27.12.2022 zajęcia odwołane
<b>czwartek</b> 01.12.2022 08.12.2022 15.12.2022 22.12.2022 29.12.2022	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	Dnia 29.12.2022 zajęcia odwołane.

## Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>czwartek</b> 01.12.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 02.12.2022	12:00 - 13:30	Decoupage - warsztaty kreatywne	
<b>środa</b> 07.12.2022	13:00 - 14:00	Trening sensomotoryczny ze studentami AWF	zajęcia na sali w CASie
<b>piątek</b> 09.12.2022	13:00 - 14:00	Muzeum Wyspiańskiego - zwiedzanie z przewodnikiem	miejsce spotkania: Muzeum Wyspiańskiego, plac Generała Władysława Sikorskiego 6
<b>środa</b> 14.12.2022	12:00 - 13:00	Koncert dla Seniorów w ICE Kraków organizowany przez UMK	

<b>czwartek</b> 15.12.2022	11:00 - 12:00	Warsztaty: dzikie zwierzęta oraz oddziaływanie pól elektromagnetycznych	
<b>piątek</b> 16.12.2022	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - stroik bożonarodzeniowy	
<b>piątek</b> 16.12.2022	12:00 - 14:00	🎄 Międzypokoleniowe 🎄 spotkanie przedświąteczne 🎄🔥🎄	
<b>środa</b> 21.12.2022	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - stroik bożonarodzeniowy	
<b>czwartek</b> 22.12.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>wtorek</b> 27.12.2022	11:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi extra	
<b>czwartek</b> 29.12.2022	10:00 - 12:00	Spotkanie z grami planszowymi extra	
<b>czwartek</b> 29.12.2022	12:00 - 13:30	Decoupage hobbystycznie	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**