



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 20.12.2022

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 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	
wtorek 06.12.2022 13.12.2022 20.12.2022 27.12.2022	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer bez instruktora	Ze względu na niesprzyjające warunki atmosferyczne w grudniu zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	12:30 - 13:30	Gimnastyka	06.12.2022 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	20.12 oraz 27.12.2022 zajęcia odwołane
czwartek 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
czwartek 01.12.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 02.12.2022	12:00 - 13:30	Decoupage - warsztaty kreatywne	
środa 07.12.2022	13:00 - 14:00	Trening sensomotoryczny ze studentami AWF	zajęcia na sali w CASie
piątek 09.12.2022	13:00 - 14:00	Muzeum Wyspiańskiego - zwiedzanie z przewodnikiem	miejsce spotkania: Muzeum Wyspiańskiego, plac Generała Władysława Sikorskiego 6

środa 14.12.2022	12:00 - 13:00	Koncert dla Seniorów w ICE Kraków organizowany przez UMK	
czwartek 15.12.2022	11:00 - 12:00	Warsztaty: dzikie zwierzęta oraz oddziaływanie pól elektromagnetycznych	
piątek 16.12.2022	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - stroik bożonarodzeniowy	
piątek 16.12.2022	12:00 - 14:00	🎄 Międzypokoleniowe 🎄 spotkanie przedświąteczne 🎄🔥🎄	
środa 21.12.2022	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - stroik bożonarodzeniowy	
czwartek 22.12.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
wtorek 27.12.2022	11:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi extra	
czwartek 29.12.2022	10:00 - 12:00	Spotkanie z grami planszowymi extra	
czwartek 29.12.2022	12:00 - 13:30	Decoupage hobbystycznie	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.