



## 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 BOWIAŻUJE OD 1 STYCZNIA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – STYCZEŃ 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Język angielski dla początkujących	Lektorat + ćwiczenia 2, 9, 16, 23, 30
	12:00 – 13:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 2, 9, 16, 23, 30
	13:00 – 14:00	Zasady zdrowego odżywiania	Wykład 2, 9, 16, 23, 30
	20:00 – 21:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 2, 9, 16, 23, 30

Wtorek	11:00 – 12:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 3, 10, 17, 24, 31
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 3, 10, 17, 24, 31
	13:00 – 15:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 3, 10, 17, 24, 31
środa	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 4, 11, 18, 25
	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 4, 11, 18, 25
czwartek	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 5, 12, 19, 26
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19, 26
Piątek	13:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe,

piątek			łamigłówki) + poczęstunek 13, 20, 27
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 13, 20, 27
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	13, 20, 27
	19:00 – 20:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 13, 20, 27

### Zajęcia dodatkowe w **STYCZNIU 2023:**

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (4, 11, 18, 25)	11:00 – 12:00	Sekcja brydża	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki karciane

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*