



## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

email: [cas@fundacjakdm.pl](mailto:cas@fundacjakdm.pl)

strona internetowa: [fundacjakdm.pl](http://fundacjakdm.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



**FUNDACJA**



**OBOWIĄZUJE OD 01.02.2023**

## Harmonogram zajęć stałych – luty 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 06.02.2023 13.02.2023 20.02.2023 27.02.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 13:30	Kawiarnia	
	13:30 - 14:30	Zumba	
<b>wtorek</b> 07.02.2023 14.02.2023 21.02.2023 28.02.2023	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje z native speakerem - poziom średniozaawansowany	Dnia 07.02 zajęcia odwołane  W dniu 28.02 zajęcia w godz. 12:00 - 14:00 - odrabianie zajęć z 07.02.
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	Dnia 14.02 zajęcia odwołane
	13:20 - 14:05	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	Dnia 14.02 zajęcia odwołane
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	

<b>czwartek</b> 02.02.2023 09.02.2023 16.02.2023 23.02.2023	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer bez instruktora	W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:30 - 14:15	Trening umysłu	

## Zajęcia dodatkowe w lutym 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>czwartek</b> 09.02.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 10.02.2023	10:00 - 12:00	Decoupage hobbystycznie	
<b>piątek</b> 10.02.2023	12:30 - 14:00	Zwiedzanie Krakowa z przewodnikiem: Wystawa Helena Rubinstein. Pierwsza dama piękna.	<b>miejsce spotkania:</b> Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18
<b>środa</b> 15.02.2023	10:30 - 12:30	Wyjście do kina na film: Lunana. Szkoła na końcu świata.	<b>miejsce spotkania:</b> Kino Kika, ul. Krasickiego 18
<b>piątek</b> 17.02.2023	14:00 - 15:30	Spotkanie z dietetykiem - Interakcje leków z żywnością	
<b>czwartek</b> 23.02.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 24.02.2023	10:00 - 11:30	Decoupage - warsztaty	
<b>piątek</b> 24.02.2023	12:30 - 13:30	Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem	W razie niepogody zajęcia zostaną przeniesione na inny termin.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**