



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

strona internetowa: 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

OBOWIAZUJE OD 23.02.2023

Harmonogram zajęć stałych – luty 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 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	

wtorek 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	
czwartek 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
czwartek 09.02.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 10.02.2023	10:00 - 12:00	Decoupage hobbystycznie	
piątek 10.02.2023	12:30 - 14:00	Zwiedzanie Krakowa z przewodnikiem: Wystawa Helena Rubinstein. Pierwsza dama piękna.	miejsce spotkania: Żydowskie Muzeum Galicja, ul. Dajwór 18
środa 15.02.2023	10:30 - 12:30	Wyjście do kina na film: Lunana. Szkoła na końcu świata.	miejsce spotkania: Kino Kika, ul. Krasickiego 18
piątek 17.02.2023	14:00 - 15:30	Spotkanie z dietetykiem - Interakcje leków z żywnością	
czwartek 23.02.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 24.02.2023	10:00 - 11:30	Decoupage - warsztaty	
piątek 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.
wtorek 28.02.2023	11:00 - 12:00	Spotkanie na temat wolontariatu w czasie Igrzysk Europejskich	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.