



## Centrum Aktywności Seniorów „BIEŻANOWIANKA”

adres - ul. Lipowskiego 5, 30-898 Kraków

kontakt do placówki: tel. 12 630 29 98

kontakt do Koordynatora: 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	10:00 – 15:00
środa	11:00 – 16:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	13:00 – 15:00; 19:00 – 20:00

### O BOWIAZUJE OD 1 MARCA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – MARZEC 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Język angielski dla początkujących	Lektorat + ćwiczenia 6, 13, 20, 27
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 6, 13, 20, 27
	20:00 – 21:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27

wtorek	10:00 – 12:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 14, 28
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 7, 14, 21, 28
	13:00 – 15:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 7, 21
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 1, 8, 15, 22
czwartek	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 9, 16, 23
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 2, 9, 16, 23
piątek	13:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 3, 10, 17, 24
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia

			oddechowo-rozciągające 3, 10, 17
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	24
	19:00 – 20:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 3, 10, 17, 24

### Zajęcia dodatkowe w **MARCU 2023:** *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (1, 8, 15, 22)	11:00 – 14:00	Sekcja brydża	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki karciane
wtorki (7, 21)	10:00 – 12:00	Seans filmowy	Spotkanie integracyjno- filmowe
poniedziałki, czwartki (2, 6, 9, 13, 16, 20, 23, 27)	15:00 – 18:00	Koło tenisa stołowego	Amatorskie rozgrywki tenisa stołowego
czwartek (2)	12:30 – 15:30	Wycieczka do Muzeum Dominikanów	Zbiórka ul. Stolarska 12; godz. 12:20 (brak wolnych miejsc)
wtorek (14)	12:30 – 15:30	Wycieczka do Muzeum i	Zbiórka ul.

		Pawilonu J. Czapskiego	Piłsudskiego 14; godz. 12:20
wtorek (28)	12:30 – 15:30	Wycieczka do Muzeum Archeologicznego	Zbiórka ul. Rakowicka; godz. 12:20

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*