



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

OBOWIĄZUJE OD 1 MAJA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – MAJ 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Język angielski dla początkujących	Lektorat + ćwiczenia 8, 15, 22, 29
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 8, 15, 22, 29
	20:00 – 21:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 8, 15, 22, 29

wtorek	10:00 – 12:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 2, 16, 30
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 2, 9, 16, 23, 30
	13:00 – 15:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 2, 23
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 10, 17, 24, 31
czwartek	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 4, 11, 18, 25
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 4, 11, 18, 25
piątek	13:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 5, 12, 19, 26
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia

			oddechowo-rozciągające 5, 12, 26
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	19
	19:00 – 20:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19, 26

Zajęcia dodatkowe w MAJU 2023: *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (10, 17, 24, 31)	11:00 – 14:00	Sekcja karciana i gier stolikowych	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki
wtorki (9, 23)	10:00 – 12:00	Seans filmowy	Spotkanie integracyjno- filmowe
poniedziałki, czwartki (8, 10, 15, 17, 22, 24, 29, 31)	15:00 – 18:00	Koło tenisa stołowego	Amatorskie rozgrywki tenisa stołowego
wtorek (9)	12:30 – 15:30	Wycieczka Kamienica Szolayskich	godz. 12:30 – Plac Szczepański
wtorek (16)	12:30 – 15:30	Wycieczka Muzeum Etnograficzne	godz. 12:30 – Plac Wolnica

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.