



## 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

**02.05.2023 r.**

**CAS będzie nieczynny**

O BOWIAŻUJE OD 24.05.2023

## Harmonogram zajęć stałych – maj 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 08.05.2023 15.05.2023 22.05.2023 29.05.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 13:30	Kawiarnia	
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje z native speakerem - poziom średniozaawansowany	
<b>wtorek</b> 09.05.2023 16.05.2023 23.05.2023 30.05.2023	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	Dnia 09.05 zajęcia wyjątkowo w godzinach 13:30 - 15:00
	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer bez instruktora	<b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
<b>czwartek</b> 04.05.2023 11.05.2023 18.05.2023 25.05.2023	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

## Zajęcia dodatkowe w maju 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>czwartek</b> 04.05.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 12.05.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty decoupage	
<b>wtorek</b> 16.05.2023	10:00 - 11:30	Automasaż twarzy i naturalna pielęgnacja jako sposób na zatrzymanie procesu starzenia. Zajęcia praktyczne.	
<b>czwartek</b> 18.05.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 19.05.2023	12:30 - 13:30	Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem	<b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia zostaną przeniesione na inny termin.
<b>poniedziałek</b> 22.05.2023	13:00 - 15:00	Dzielnica Kazimierz - zwiedzanie Krakowa z przewodnikiem	<b>miejsce spotkania:</b> pod Starą Synagoga, ul. Szeroka 24
<b>środa</b> 24.05.2023	10:30 - 12:30	Kino Kika: Film Właściciele	<b>miejsce spotkania:</b> Kino Kika, ul. Krasickiego 18
<b>czwartek</b> 25.05.2023	18:00 - 20:00	Potańcówka	<b>Odwołana, ze względu na zbyt małą ilość chętnych uczestników.</b>
<b>piątek</b> 26.05.2023	10:30 - 12:30	Decoupage hobbystycznie	
<b>poniedziałek</b> 29.05.2023	11:00 - 12:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	