



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 BOWIAŻUJE OD 1 CZERWCA

data dzienna

Harmonogram zajęć stałych – CZERWIEC 2023

miesiąc

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Język angielski dla początkujących	Lektorat + ćwiczenia 5, 12, 19, 26
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 5, 12, 19, 26
	20:00 – 21:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19, 26

wtorek	10:00 – 12:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 13, 27
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27
	13:00 – 15:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 6, 13, 20, 27
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 7, 14, 21
czwartek	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 1, 15, 22, 29
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 1, 15, 22, 29
piątek	13:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające

			9, 16, 23
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	30
	19:00 – 20:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 9, 16, 23

Zajęcia dodatkowe w CZERWCU 2023:

miesiąc

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (7, 14, 21, 28)	11:00 – 14:00	Sekcja karciana i gier stolikowych	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki
wtorki (6, 20)	10:00 – 12:00	Seans filmowy	Spotkanie integracyjno- filmowe
poniedziałki, czwartki (5, 12, 15, 19, 22, 26, 29)	15:00 – 18:00	Koło tenisa stołowego	Amatorskie rozgrywki tenisa stołowego

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.