



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

O BOWIAZUJE OD 01.06.2023

Harmonogram zajęć stałych – czerwiec 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 05.06.2023 12.06.2023 19.06.2023 26.06.2023	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	
wtorek 06.06.2023 13.06.2023 20.06.2023 27.06.2023	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer bez instruktora	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
czwartek 01.06.2023 15.06.2023 22.06.2023 29.06.2023	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w czerwcu 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
czwartek 01.06.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	Odwołana z powodu choroby osoby prowadzącej
poniedziałek 12.06.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
wtorek 13.06.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - las w słoiku	
	11:30 - 12:30	Spotkanie z radnym Tomaszem Darosem - omówienie programu integracji międzypokoleniowej	
piątek 16.06.2023	12:30 - 13:30	Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia zostaną przeniesione na inny termin.
czwartek 22.06.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 23.06.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 26.06.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
wtorek 27.06.2023	10:30 - 11:30	Spotkanie integracyjne z gośćmi z Teksasu	