



## 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 6 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
			Integracja Seniorów (gry

wtorek	10:00 – 12:00	Kawiarenka	karciane, gry planszowe, łamigłównki) + poczęstunek 13, 27
	12:00 – 13:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwicznia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27
	13:00 – 15:00	Obsługa urzędzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 20; 6, 13, 27 - odwołane
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwicznia oddechowo-rozciągające 7, 14, 21
czwartek	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłównki) + poczęstunek 1, 15, 22, 29
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwicznia oddechowo-rozciągające 1, 15, 22, 29
piątek	13:00 – 15:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłównki) + poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwicznia 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
wtorek (6)	12:30 – 15:30	Wycieczka do Muzeum Inżynierii i Techniki	godz. 12:15 zbiórka – limit 10 osób
środa (7)	8:00 – 20:00	Wycieczka do Biecza	
wtorek (13)	12:30 – 15:30	Wycieczka do Muzeum Sztuki i Techniki Japońskiej MANGGHA	godz. 12:15 zbiórka – wstęp no limit
wtorek (27)	12:30 – 15:30	Wycieczka – zwiedzanie Kościoła św. Wojciecha	godz. 12:15 zbiórka – wstęp no limit

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*