



## **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

O BOWIAŻUJE OD 01.07.2023

## Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 03.07.2023 10.07.2023 17.07.2023 24.07.2023 31.07.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje z native speakerem - poziom średniozaawansowany	
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	W dniu 18.07 zajęcia odwołane.
<b>wtorek</b> 04.07.2023 11.07.2023 18.07.2023 25.07.2023	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	W dniu 18.07 zajęcia odwołane.
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	W dniach 04.07 oraz 11.07 zajęcia odwołane.
	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	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	W dniu 27.07 zajęcia odwołane.
<b>czwartek</b> 06.07.2023 13.07.2023 20.07.2023 27.07.2023	13:20 - 14:05	Trening umysłu	W dniu 27.07 zajęcia odwołane.

## Zajęcia dodatkowe w lipcu 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 03.07.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
<b>czwartek</b> 06.07.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>poniedziałek</b> 10.07.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
<b>czwartek</b> 13.07.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 14.07.2023	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
	12:30 - 14:00	Warsztaty dietetyczne: Jak przestać jeść słodczy?	
<b>środa</b> 19.07.2023	12:00 - 14:00	Gdzie jestem? Dokąd zmierzam? Warsztat arteterapeutyczny.	
<b>poniedziałek</b> 24.07.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka międzypokoleniowo z wnukami - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
<b>wtorek</b> 25.07.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne międzypokoleniowo - Letnie kompozycje kwiatowe	
<b>piątek</b> 28.07.2023	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.