



## 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; 18:00 – 19:00
wtorek	12:00 – 18:00
środa	10:00 – 17:00
czwartek	14:00 – 18:00
piątek	14:00 – 18:00

### OBOWIĄZUJE OD 4 SIERPNI

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – SIERPIEŃ 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Język angielski dla początkujących	Lektorat + ćwiczenia 7, 14, 21, 28
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 7, 14, 21, 28
	18:00 – 19:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 7, 14, 21, 28

wtorek	12:00 – 14:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 29
	15:00 – 17:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 1, 8, 22, 29
	17:00 – 18:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 1, 8, 22, 29
środa	12:00 – 14:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 2, 9, 16, 23, 30
czwartek	14:00 – 17:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 3, 10, 17, 24, 31
	17:00 – 18:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 3, 10, 17, 24, 31
piątek	14:00 – 16:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 4, 11, 18, 25
	16:00 – 18:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia

			oddechowo-rozciągające 4, 11, 18
	14:00 – 17:00	Warsztaty plastyczne	25

## Zajęcia dodatkowe w SIEPRPNIU 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (2, 9, 16, 23, 30)	10:00 – 14:00	Sekcja karciana i gier stolikowych	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki
poniedziałki, czwartki (7, 10, 14, 17, 21, 24, 28)	15:00 – 18:00	Koło tenisa stołowego	Amatorskie rozgrywki tenisa stołowego
wtorek (8)	12:00 – 15:00	Wycieczka – Zalew Nowohucki, tężnia	godz. 12:00 – zbiórka
wtorek (22)	12:00 – 15:00	Wycieczka – Muzeum Podgórze i Kopiec Krakusa	godz. 12:00 - zbiórka

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*