



## 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

OBOWIĄZUJE OD 14.08.2023

## Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 07.08.2023 14.08.2023 21.08.2023 28.08.2023	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	
<b>wtorek</b> 01.08.2023 08.08.2023 22.08.2023 29.08.2023	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	<b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
<b>czwartek</b> 03.08.2023 10.08.2023 17.08.2023 24.08.2023 31.08.2023	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	W dniu 17.08 oraz 24.08 zajęcia odwołane.
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	W dniu 17.08 oraz 24.08 zajęcia odwołane.

## Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>środa</b> 02.08.2023	10:30 - 12:30	Wyjście do Kika Kika na film: Sytuacja awaryjna	
<b>czwartek</b> 03.08.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>poniedziałek</b> 07.08.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
<b>środa</b> 09.08.2023	11:00 - 13:00	Wyjście do Kina pod Baranami na film: Barbie	
<b>piątek</b> 11.08.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty decoupage	
<b>poniedziałek</b> 21.08.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka międzypokoleniowo z wnukami - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
<b>wtorek</b> 22.08.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - wisząca kompozycja	
<b>środa</b> 23.08.2023	12:00 - 14:00	Gdzie jestem? Dokąd zmierzam? cz.2 Warsztat arteterapeutyczny	
<b>czwartek</b> 24.08.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12:45 - 14:15	Warsztaty dietetyczne: Zdrowe zakupy - czytanie etykiet spożywczych.	
<b>piątek</b> 25.08.2023	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 przeniesione na inny termin.
<b>środa</b> 30.08.2023	12:00 - 14:00	Warsztaty robienia biżuterii	
<b>czwartek</b> 31.08.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	

