

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosza 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

CAS czynne 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 02.10.2023

Harmonogram zajęć stałych – październik 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	13:00- 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	
wtorek	9:30 – 10:30	Kurs cyfrowy	- 24.10.2023 – nie ma zajęć – wycieczka
	11:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne	- 24.10.2023 – nie ma zajęć – wycieczka
	13:00 – 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 24.10.2023 – nie ma zajęć – wycieczka
środa	10:00 – 11:00	Kurs Zdrowy Senior	- 25.10.2023 – zajęcia w godz. 9:45 – 10:45
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 25.10.2023 – zajęcia w godz. 11:00 – 12:00
	12:30- 13:30	Piosenka Biesiadna	- 25.10.2023 – zajęcia w godz. 13:00– 14:00, o godz. 12:00 – 13:00 spotkanie z policją

czwartek	10:00–11:00	Kurs Krajoznawczy	- 12.10.2023 – nie ma zajęć – spotkanie wolontaryjne - 19.10.2023 – nie ma zajęć –
	11:15-12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 12.10.2023 – nie ma zajęć – - 19.10.2023 – nie ma zajęć – zajęcia fitness
	12:30 – 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 12.10.2023 – nie ma zajęć – - 19.10.2023 – nie ma zajęć – zajęcia gry stolikowe
	12:30 – 13:30	Gry stolikowe	Zajęcia odbywać się będą w dniach: - 12.10.2023 - 19.10.2023
piątek	10:00–11:00	Spacery po Krakowie	- 6.10.2023 – Pl. Bohaterów Getta – krzesła - 13.10.2023 – Pl. Bohaterów Getta – krzesła - 20.10.2023 – Cricoteka -przed wejściem godz. 11:00 - 27.10.2023 – Park Jerzmanowskich – przystanek „Prokocim”
	12:30 – 13:30	Fitness	- 6.10.2023 – nie ma zajęć – festiwal artystyczny - 20.10.2023 – nie ma zajęć – zajęcia odbywają się w dniu 19.10.23 o godz. 11:15

Zajęcia dodatkowe – Październik 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
6.10.2023	11:00 – 17:00	Wydarzenie kulturalne	IV Festiwal Artystyczny Seniorów Kraków, ul. Łokietka 60
12.10.2023	10:00 – 11:00	Spotkanie wolontaryjne	Spotkanie z wolontariuszem fundacji Internationaler Bund Polska
18.10.2023	11:00 – 15:00	Wydarzenie kulturalne	II Przegląd Senioralnych Chórów i Zespołów Śpiewaczych „Rozśpiewany Kraków”, DK os. Górali 4
24.10.2023	8:00 – 16:30	wycieczka	Zwiedzanie z ogniskiem ścieżki edukacyjnej „Brama w Gorce” – Waksmund
25.10.2023	12:00 – 13:00	prelekcja	Spotkanie – prelekcja z policją na temat bezpieczeństwa