



## 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; 20:30 – 21:30
wtorek	13:00 – 17:00
środa	10:00 – 16:00
czwartek	11:00 – 15:00
piątek	13:00 – 16:00; 19:00 – 20:00

### O BOWIĄZUJE OD 3 PAŹDZIERNIKA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – PAŹDZIERNIK 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 2, 9, 16, 23, 30
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 2, 9, 16, 23, 30
	20:30 – 21:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 2, 9, 16, 23, 30
wtorek	13:00 - 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 3, 10, 17, 24, 31

	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Gimnastyka dla Seniora 3, 10, 17, 24, 31
	15:00 – 17:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja <b>3 - odwołane</b>
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 4, 11, 18, 25
czwartek	11:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówki) + poczęstunek 5, 12, 19, 26
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 5, 12, 19, 26
piątek	13:00 – 15:00	Język angielski	Lektorat + ćwiczenia 6, 13, 20, 27
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 27
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	20
	18:30 – 19:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27

## Zajęcia dodatkowe we **PAŹDZIERNIKU 2023:** *miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (4, 11, 18, 25)	10:00 – 14:00	Sekcja karciana i gier stolikowych	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki
poniedziałki, czwartki (2, 5, 9, 12, 16, 19, 23, 26, 30)	15:00 – 18:00	Koło tenisa stołowego	Amatorskie rozgrywki tenisa stołowego
czwartek (05.10)	15:30 – 18:30	<b>„O czym szumią drzewa”</b> – jesienny spacer po krakowskich plantach (Małopolskie Ekowędrowniki)	Wydarzenie organizowane przez Krakowskie Centrum Edukacji Klimatycznej
wtorek (10.10)	14:00 – 17:00	Zwiedzanie Muzeum Lotnictwa Polskiego	-
wtorek (17.10)	17:30 – 20:30	Ręczne zdobienie świec, Abstrakcyjne malowanie tuszem z cyklu <b>„Jesienne spotkania na Mikołajskiej 2”</b>	Warsztaty twórcze
wtorek (24.10)	15:00 – 18:00	Warsztaty w Krakowskim Forum Kultury	-

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*