



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundacjakdm.pl

strona internetowa: 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

OBOWIAZUJE OD 01.11.2023

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 06.11.2023 13.11.2023 20.11.2023 27.11.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
wtorek 07.11.2023 14.11.2023 21.11.2023 28.11.2023	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	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
czwartek 02.11.2023 09.11.2023 16.11.2023 23.11.2023 30.11.2023	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 08.11.2023	10:00 - 12:00	Klub miłośników i miłośniczek książek	
piątek 10.11.2023	10:30 - 12:30	Co w sobie lubię? W czym potrzebuję wsparcia? - warsztat arteterapeutyczny	
poniedziałek 13.11.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
	12:00 - 13:00	Rozmowy o wartości wolontariatu senioralnego - badanie opinii	
środa 15.11.2023	10:00 - 11:00	Spotkanie dla wolontariuszy Świątecznej Zbiórki Żywności	
czwartek 16.11.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty decoupage	
	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
środa 22.11.2023	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 24.11.2023	10:00 - 15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności + kawiarnia dla wolontariuszy	
	12:30 - 13:30	Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia zostaną przeniesione na inny termin.
poniedziałek 27.11.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
czwartek 30.11.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.