



## 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	10:00 – 15:00
piątek	10:00 – 12:00; 15:00 – 16:00; 19:00 – 20:00

### OBOWIĄZUJE OD 1 LISTOPADA

*data dzienna*

### Harmonogram zajęć stałych – LISTOPAD 2023

*miesiąc*

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:00 - 12:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 6, 13, 20, 27
	12:00 – 14:00	Jak dbać o sprawność fizyczną jako Senior?	Wykład + dyskusja 6, 13, 20, 27
	20:30 – 21:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 6, 13, 20, 27
wtorek	13:00 - 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 7, 14, 21, 28

	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Gimnastyka dla Seniora 7, 14, 21, 28
	15:00 – 17:00	Obsługa urządzeń mobilnych oraz bezpieczne zakupy w sieci	Wykład + prezentacja 7, 21
środa	14:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 8, 15, 22, 29
czwartek	10:00 – 12:00	Aqua Aerobik – zajęcia na basenie	Zajęcia z trenerem na basenie przy ul. Jana Kurczaba 29 9, 16, 23, 30
	12:00 – 14:00	Kawiarenka	Integracja Seniorów (gry karciane, gry planszowe, łamigłówek) + poczęstunek 9, 16, 23, 30
	14:00 – 15:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 9, 16, 23, 30
piątek	10:00 – 12:00	Język angielski	Lektorat + ćwiczenia 3, 10, 17, 24
	15:00 – 16:00	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 3, 17, 24
	14:30 – 17:30	Warsztaty plastyczne	10
	18:30 – 19:30	Gimnastyka dla Seniora	Relaksacyjne ćwiczenia oddechowo-rozciągające 3, 10, 17, 24

## Zajęcia dodatkowe we LISTOPADZIE 2023:

*miesiąc*

data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
środy (8, 15, 22, 29)	10:00 – 14:00	Sekcja karciana i gier stolikowych	Rekreacyjno- amatorskie rozgrywki
poniedziałki, czwartki (6, 9, 13, 16, 20, 23, 27, 30)	15:00 – 18:00	Koło tenisa stołowego	Amatorskie rozgrywki tenisa stołowego
środa (8)	9:00 – 15:00	Wycieczka – Zwiedzanie Kopalni Soli w Wieliczce	Zbiórka przy kopalni
wtorek (14)	12:00 – 15:00	Ośrodek Dokumentacji Sztuki Tadeusza Kantora Cricoteka + spacer na Kazimierzu	-
czwartek (16)	9:00 – 15:00	VI Małopolski Kongres Srebrnej Gospodarki	Kino Kijów, al. Kraśińskiego 34
wtorek (21)	11:15	Wystawa na Wawelu – „Obraz Złotego Wieku”	-
wtorek (28)		Warsztaty - Krakowskie Forum Kultury lub Krakowskie Centrum Edukacji Klimatycznej	(do uzgodnienia)

*Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.*