

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 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 06.11.2023**Harmonogram zajęć stałych – listopad 2023**

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:50- 13:50	Język francuski dla początkujących	
	14:00 – 15:00	Wyjście do muzeum	- 20.11.2023 - Zwiedzanie Pracowni Tadeusza Kantora
wtorek	9:30 – 10:30	Kurs cyfrowy	
	11:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne	
	13:00 – 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	

środa	10:00 – 11:00	Kurs Zdrowy Senior	
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:30- 13:30	Piosenka Biesiadna	- 22.11.2023 – zajęcia odbędą się w godz. 13:30 – 14:30, w godz. 12:30 – 13:30 warsztaty „Eko Senior”
czwartek	10:00–11:00	Kurs Krajoznawczy	
	11:15-12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	
	12:30 – 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	
piątek	10:00–12:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 17.11.2023 – o godz. 10:00 – 11:00 spotkanie z wolontariuszem - 24.11.2023 – nie ma zajęć – Świąteczna Zbiórka Żywności
	11:00 – 12:00	Warsztaty psychologiczne	- zajęcia tylko w dniu 10.11.2023
	12:30 – 13:30	Fitness	- 24.11.2023 – nie ma zajęć – Świąteczna Zbiórka Żywności

Zajęcia dodatkowe – Listopad 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.11.2023	11:00 – 12:00	warsztaty	Warsztaty psychologiczne: „Praktyka uważności a umiejętność kontrolowania własnej emocji”
15.11.2023	15:00 – 17:00	festiwal	VI Festiwal Przetworów Domowych Klub Studencki „Żaczek” al. 3 Maja 5
17.11.2023	10:00 – 11:00	Spotkanie wolontaryjne	Spotkanie z wolontariuszem fundacji Internationaler Bund Polska
20.11.2023	14:00 – 15:00	Wyjście do muzeum	Zwiedzanie Pracowni Tadeusza Kantora ul. Sienna 7/5
22.11.2023	12:30 – 13:30	Warsztaty	Warsztaty „Eko Senior”

24.11.2023	10:00 – 15:00	wolontariat	Świąteczna Zbiórka Żywności Carrefour ul. Witosa 7
30.11.2023	16:30 – 19:30	Andrzejki	Zabawa Andrzejkowa sala widowiskowa I p.

N

a

w

s

z

y

s

t

k

i

e

z

a

j

ę

c

i

a

o

b

o

w

i