

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 04.12.2023

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	Kurs wiedzy o Krakowie	- 25.12.2023 – nie ma zajęć – Święta Bożego Narodzenia
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	- 25.12.2023 – nie ma zajęć – Święta Bożego Narodzenia
	12:50- 13:50	Język francuski dla początkujących	- 25.12.2023 – nie ma zajęć – Święta Bożego Narodzenia
wtorek	9:30 – 10:30	Kurs cyfrowy	- 26.12.2023 – nie ma zajęć – Święta Bożego Narodzenia
	11:00 – 13:00	Zajęcia plastyczne	- 26.12.2023 – nie ma zajęć – Święta Bożego Narodzenia
	13:00 – 14:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 26.12.2023 – nie ma zajęć – Święta Bożego Narodzenia
środa	10:00 – 11:00	Kurs Zdrowy Senior	
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:30- 13:30	Piosenka Biesiadna	

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	10:00–11:00	Kafejka CAS – czas integracji	- 22.12.2023 – nie ma zajęć -Wigilia w CAS
	11:00 – 12:00	Zajęcia kulturoznawcze – <i>Zwyczaje i obrzędy świąteczne</i>	
	12:30 – 13:30	Fitness	

Zajęcia dodatkowe – Grudzień 2023

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
5.12.2023	17:00 – 18:30	spotkanie	Spotkanie wolontariuszy w siedzibie Banku Żywności z okazji Światowego Dnia Wolontariusza, ul. Zabłocie 20
7.12.2023	12:00 – 14:00	koncert	„Koncert dla Seniorów” w ICE Kraków
12.12.2023	13: 00 – 14:00	Spotkanie Wigilijne	Spotkanie przy opłatku z wolontariuszami Europejskiego Korpusu Solidarności . Rynek Główny 6
22.12.2023	10:00 – 11:00	Spotkanie Wigilijne	Wspólna Wigilia dla członków CAS siedziba CAS ul. Witosza 39 pok. nr 2
Podana będzie po zakupieniu biletów	Podana będzie po zakupieniu biletów	Wyście do kina	Wyjście do kina dla wolontariuszy CAS

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy