



## Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

**tel. 12 265 65 53**

email: [cas@fundacjakdm.pl](mailto:cas@fundacjakdm.pl)

strona internetowa: [fundacjakdm.pl](http://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

O BOWIĄZUJE OD 21.12.2023

## Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 04.12.2023 11.12.2023 18.12.2023	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
<b>wtorek</b> 05.12.2023 12.12.2023 19.12.2023	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	Dnia 19.12 zajęcia odwołane.
	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer bez instruktora W czwartek 21.12 trening z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	<b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. 21.12.2023 zajęcia odwołane z powodu deszczu.
<b>czwartek</b> 07.12.2023 14.12.2023 <b>21.12.2023</b> 28.12.2023	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

## Zajęcia dodatkowe w grudniu 2023

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 04.12.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
<b>piątek</b> 08.12.2023	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
<b>środa</b> 13.12.2023	10:00 - 12:00	Uważne pisanie - warsztaty literackie	
<b>czwartek</b> 14.12.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 15.12.2023	12:00 - 14:00	Międzypokoleniowe spotkanie przedświąteczne	
<b>poniedziałek</b> 18.12.2023	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
<b>środa</b> 20.12.2023	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - stroik świąteczny	
	11:30 - 13:00	Warsztaty florystyczne II grupa - stroik świąteczny	
<b>czwartek</b> 22.12.2023	12:30 - 13:30	Trening nordic walking - nauka chodzenia z kijami z instruktorem Trening w ramach zamiast spaceru z kijami.	<b>Trening przełożony na czwartek 21.12, w ramach cotygodniowego spaceru nordic walking!!!! - odwołane z powodu deszczu</b>
<b>środa</b> 27.12.2023	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
<b>czwartek</b> 28.12.2023	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**