



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

OBOWIĄZUJE OD 25.01.2024

Harmonogram zajęć stałych – styczeń 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 08.01.2024 15.01.2024 22.01.2024 29.01.2024	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 02.01.2024 09.01.2024 16.01.2024 23.01.2024 30.01.2024	12:30 - 13:15	Gimnastyka	16.01.2024 zajęcia odwołane
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	16.01.2024 zajęcia odwołane
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer bez instruktora W czwartek 25.01 trening z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. Ze względu na niepogodę wszystkie zajęcia w styczniu odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
czwartek 04.01.2024 11.01.2024 18.01.2024 25.01.2024	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w styczniu 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 08.01.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
wtorek 09.01.2024	10:00 - 12:00	Kreatywne pisanie - warsztaty literackie	
czwartek 11.01.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 12.01.2024	10:30 - 12:30	Warsztaty arteterapeutyczne: Co chcę puścić, co zatrzymać? Co mi służy, czego (już) nie potrzebuję?	
poniedziałek 22.01.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - ćwiczenia koordynacyjno-motoryczne	
czwartek 25.01.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 26.01.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.