



## 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 BOWIAŻUJE OD 01.02.2024

## Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 05.02.2024 12.02.2024 19.02.2024 26.02.2024	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	
<b>wtorek</b> 06.02.2024 13.02.2024 20.02.2024 27.02.2024	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami  W czwartek 01.02, 15.02 trening z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	<b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej.  W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
<b>czwartek</b> <b>01.02.2024</b> 08.02.2024 <b>15.02.2024</b> 22.02.2024 29.02.2024	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

## Zajęcia dodatkowe w lutym 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>piątek</b> 02.02.2024	10:30 - 12:30	Wyjście do kina Kika na film: Przesilenie zimowe	<b>Miejsce spotkania:</b> Kino Kika, ul. Krasickiego 18
<b>poniedziałek</b> 05.02.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
<b>wtorek</b> 06.02.2024	10:00 - 11:30	Wyjście do Muzeum w Sukiennicach - uważne doświadczenie sztuki	<b>Miejsce spotkania:</b> godz. 9:55 pod pomnikiem Mickiewicza
<b>środa</b> 07.02.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
<b>piątek</b> 09.02.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
<b>piątek</b> 16.02.2024	10:30 - 12:30	Warsztaty arteterapeutyczne Moja opowieść - gdzie ma swój początek, jakich tworzę bohaterów?	
<b>poniedziałek</b> 19.02.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka -nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
<b>czwartek</b> 22.02.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>środa</b> 28.02.2024	10:00 - 11:30	Klub książki - warsztaty literackie	
<b>czwartek</b> 29.02.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**