



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

OBOWIAZUJE OD 12.02.2024

Harmonogram zajęć stałych – luty 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 05.02.2024 12.02.2024 19.02.2024 26.02.2024	10:30 - 14:00	Gry planszowe	26.02.2024 Gry planszowe w ramach Turnieju Rusz Głową
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
wtorek 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)	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
czwartek 01.02.2024 08.02.2024 15.02.2024 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
piątek 02.02.2024	10:30 - 12:30	Wyjście do kina Kika na film: Przesilenie zimowe	Miejsce spotkania: Kino Kika, ul. Krasickiego 18
poniedziałek 05.02.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
wtorek 06.02.2024	10:00 - 11:30	Wyjście do Muzeum w Sukiennicach - uważne doświadczenie sztuki	Miejsce spotkania: godz. 9:55 pod pomnikiem Mickiewicza
środa 07.02.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 09.02.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
piątek 16.02.2024	10:30 - 12:30	Warsztaty arteterapeutyczne Moja opowieść - gdzie ma swój początek, jakich tworzę bohaterów?	
poniedziałek 19.02.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka -nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
czwartek 22.02.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
środa 28.02.2024	10:00 - 11:30	Klub książki - warsztaty literackie	
czwartek 29.02.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.