



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

29.03 (Wielki Piątek)

CAS będzie zamknięty

OBOWIĄZUJE OD 01.03.2024

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 04.03.2024 11.03.2024 18.03.2024 25.03.2024	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 05.03.2024 12.03.2024 19.03.2024 26.03.2024	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	Dnia 05.03.2024 zajęcia odwołane
	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	10:00 - 11:00	W czwartek 21.03 trening z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	
czwartek 07.03.2024 14.03.2024 21.03.2024 28.03.2024	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w marcu 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 04.03.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 06.03.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	Ze względu na kontynuację prac z lutego, zajęcia dla osób uczestniczących w lutym w tych warsztatach.
czwartek 14.03.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 15.03.2024	10:00 - 15:00	Zbiórka żywności oraz kawiarnia dla wolontariuszy	
poniedziałek 18.03.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 20.03.2024	10:00 - 12:00	Dziennik uważności - warsztaty kreatywne z uważności	
piątek 22.03.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
wtorek 26.03.2024	9:30 - 11:00	Warsztaty florystyczne - stroik świąteczny	
	11:00 - 12:30	Warsztaty florystyczne - stroik świąteczny II grupa	
czwartek 28.03.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.