



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

02.05.2024

CAS będzie zamknięty

OBOWIĄZUJE OD 06.05.2024

Harmonogram zajęć stałych – maj 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI	
poniedziałek 06.05.2024 13.05.2024 20.05.2024 27.05.2024	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 07.05.2024 14.05.2024 21.05.2024 28.05.2024	12:30 - 13:15	Gimnastyka		
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem		
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne		
	czwartek 09.05.2024 16.05.2024 23.05.2024	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
		11:00 - 14:00	Kawiarnia	
12:30 - 13:15		Trening umysłu dla zaawansowanych		
13:20 - 14:05		Trening umysłu		

Zajęcia dodatkowe w maju 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 08.05.2024	10:00 - 12:00	Warsztaty kreatywne z uważności	
czwartek 09.05.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 10.05.2024	10:30 - 12:30	Moje prawa - warsztaty arteterapeutyczne	
poniedziałek 13.05.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
piątek 17.05.2024	12:00 - 14:00	Wyjście do Centrum Edukacji Ekologicznej Symbioza na warsztaty Leśne Wspomnienia + kawiarnia w terenie	Miejsce spotkania: Al. Żubrowa 15
poniedziałek 20.05.2024	10:00 - 11:00	Trening nordi walking z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
czwartek 23.05.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 24.05.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 27.05.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 29.05.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.