



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

16.08 (piątek)

CAS będzie zamknięty

OBOWIĄZUJE OD 01.08.2024

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 05.08.2024 12.08.2024 19.08.2024 26.08.2024	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
wtorek 06.08.2024 13.08.2024 20.08.2024 27.08.2024	11:00 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	
	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 06.08 zajęcia odwołane
czwartek 01.08.2024 08.08.2024 22.08.2024 29.08.2024	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	Zajęcia z 15.08 zostają przeniesione na wtorek 13.08 na od godz. 10:00 do 11:00 W dniach 01.08, 08.08, 22.08, 29.08 zajęcia odwołane
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	Zajęcia z 15.08 zostają przeniesione na wtorek 13.08 na od godz. 11:00 do 12:00 W dniach 01.08, 08.08, 22.08, 29.08 zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
czwartek 01.08.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
poniedziałek 05.08.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka z wnukami - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych Zajęcia międzypokoleniowe	Wnuki są mile widziane. Ale osoby bez wnuków są również zaproszone.
środa 07.08.2024	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne - wianki	
czwartek 08.08.2024	12:00 - 14:00	Warsztaty kreatywne z uważności - Muzeum Narodowe, wystawa Złote Runo	Miejsce spotkania: Gmach główny Muzeum Narodowego, aleja 3 Maja 1
poniedziałek 12.08.2024	10:00 - 11:00	Trening nordic walking z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
środa 14.08.2024	10:00 - 12:00	Warsztaty kulinarne z dietetyczką - odżywcze śniadanie	Wspólnie przygotujemy śniadanie w odżywczej wersji: zrobimy orzeźwiający koktajl, pasty do chleba oraz kulki mocy :)
czwartek 22.08.2024	11:30 - 13:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 26.08.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka z wnukami - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych Zajęcia międzypokoleniowe	Wnuki są mile widziane. Ale osoby bez wnuków są również zaproszone.
czwartek 29.08.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.