



## **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

OBOWIĄZUJE OD 01.09.2024

## Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI	
<b>poniedziałek</b> 02.09.2024 09.09.2024 16.09.2024 23.09.2024 20.09.2024	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		
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	<b>03.09 oraz 10.09 zajęcia odwołane</b>	
<b>wtorek</b> 03.09.2024 10.09.2024 17.09.2024 24.09.2024	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	<b>03.09 oraz 10.09 zajęcia odwołane</b>	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne		
	<b>czwartek</b> 05.09.2024 12.09.2024 19.09.2024 26.09.2024	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	<b>Miejsce spotkania:</b> 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 we wrześniu 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>środa</b> 04.09.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
<b>czwartek</b> 05.09.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>poniedziałek</b> 09.09.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
<b>środa</b> 11.09.2024	10:00 - 12:00	Warsztaty florystyczne - jesienna kompozycja	
<b>piątek</b> 13.09.2024	10:00 - 12:00	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	
<b>czwartek</b> 19.09.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 20.09.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
<b>poniedziałek</b> 23.09.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
<b>środa</b> 25.09.2024	10:00 - 12:00	Warsztaty kreatywne z uważności	
<b>poniedziałek</b> 30.09.2024	10:00 - 11:00	Trening nordic walking z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	<b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**