



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

O BOWIĄZUJE OD 18.11.2024

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 04.11.2024 18.11.2024 25.11.2024	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
wtorek 05.11.2024 12.11.2024 19.11.2024 26.11.2024	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	
czwartek 07.11.2024 14.11.2024 21.11.2024 28.11.2024	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 listopadzie 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 04.11.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 06.11.2024	10:30 - 12:30	Jesienne porządki w CASie - zadbajmy wspólnie o sprzęt sportowy (mycie karimat, piłek)	
czwartek 07.11.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
środa 13.11.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 15.11.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 18.11.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
czwartek 21.11.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 22.11.2024	11:30 - 13:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką - Wspieramy odporność żywieniem	
poniedziałek 25.11.2024	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 27.11.2024	11:00 - 13:00	Warsztaty kreatywne z uważności w Muzeum Podgórze Wystawa Zmysły Miasta	
piątek 29.11.2024	10:00 - 15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności + kawiarnia dla wolontariuszy	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.