



## 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

O BOWIAŻUJE OD 28.11.2024

## Harmonogram zajęć stałych – listopad 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
<b>poniedziałek</b> 04.11.2024 18.11.2024 25.11.2024	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
<b>wtorek</b> 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	
<b>czwartek</b> 07.11.2024 14.11.2024 21.11.2024 28.11.2024	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	<b>Miejsce spotkania:</b> Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. 28.11 zajęcia odwołane z powodu deszczu.
	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
<b>poniedziałek</b> 04.11.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
<b>środa</b> 06.11.2024	10:30 - 12:30	Jesienne porządki w CASie - zadbajmy wspólnie o sprzęt sportowy (mycie karimat, piłek)	
<b>czwartek</b> 07.11.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>środa</b> 13.11.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
<b>piątek</b> 15.11.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
<b>poniedziałek</b> 18.11.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
<b>czwartek</b> 21.11.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
<b>piątek</b> 22.11.2024	11:30 - 13:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką - Wspieramy odporność żywieniem	
<b>poniedziałek</b> 25.11.2024	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.
<b>środa</b> 27.11.2024	11:00 - 13:00	Warsztaty kreatywne z uważności w Muzeum Podgórze Wystawa Zmysły Miasta	
<b>piątek</b> 29.11.2024	10:00 - 15:00	Świąteczna Zbiórka Żywności + kawiarnia dla wolontariuszy	

**Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.**