



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

W grudniu CAS będzie zamknięty w następujące dni:

24.12 Wigilia

31.12 Sylwester

O BOWIAŻUJE OD 02.12.2024

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 02.12.2024 09.12.2024 16.12.2024 23.12.2024 30.12.2024	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	10:30 - 12:30	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	02.12 zajęcia odwołane z powodu nagłej nieobecności osoby prowadzącej. W dniach 23.12 oraz 30.12 zajęcia odwołane.
wtorek 03.12.2024 10.12.2024 17.12.2024	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	
czwartek 05.12.2024 12.12.2024 19.12.2024	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 grudniu 2024

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 02.12.2024	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 04.12.2024	12:00 - 14:00	Warsztaty kreatywne z uważności	
czwartek 05.12.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 06.12.2024	10:30 - 12:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką - świąteczne gotowanie	
poniedziałek 09.12.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 11.12.2024	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 13.12.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 16.12.2024	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
czwartek 19.12.2024	11:30 - 12:30	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 20.12.2024	10:30 - 12:00	Warsztaty florystyczne - dekoracja świąteczna	
	12:00 - 13:30	Warsztaty florystyczne - dekoracja świąteczna	
sobota 21.12.2024	11:00 - 13:00	Doświadcz Świąt - międzypokoleniowe spotkanie przedświąteczne	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.