



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas.seniorwcentrum@gmail.com

strona internetowa: www.seniorwcentrum.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



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

OBOWIĄZUJE OD 17.10.2022

Harmonogram zajęć stałych – październik 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 03.10.2022 10.10.2022 17.10.2022 24.10.2022 31.10.2022	10:00 - 11:00	Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online	Film będzie można odtworzyć do niedzieli.
	10:30 - 14:00	Spotkanie z grami planszowymi	
	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	13:30 - 14:30	Zumba	
wtorek 04.10.2022 11.10.2022 18.10.2022 25.10.2022	10:00 - 11:00	Nordic Walking - spacer bez instruktora	Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:00 - 14:00	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	12:30 - 13:30	Gimnastyka	
	12:00 - 13:00	Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany	18.10 oraz 25.10 zajęcia odwołane
	18:00 - 19:30	Nowe technologie - konsultacje indywidualne	25.10 zajęcia odwołane



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

czwartek 06.10.2022 13.10.2022 20.10.2022 27.10.2022	10:30 - 13:30	Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie	
	12:30 - 13:30	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w październiku 2022

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 03.10.2022	12:00 - 13:00	Praktyczne zajęcia z samoobrony	
czwartek 06.10.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
czwartek 13.10.2022	10:30 - 12:00	Unikanie zagrożeń - spotkanie ze Strażą Miejską	
piątek 14.10.2022	12:30 - 13:30	Wyjście do Rydlówki - zwiedzanie z przewodnikiem	
wtorek 18.10.2022	11:30 - 12:30	Włochy - zapoznanie z kulturą - spotkanie z wolontariuszką z Włoch oraz opowieść o wolontariacie w Polsce	Spotkanie w języku angielskim z tłumaczeniem na j. polski
środa 19.10.2022	9:00 - 16:00	Wycieczka do Ojcowa	Zbiórka na Rondzie Grunwaldzkim na przystanku autobusowym, przejazd autobusem MPK 310
czwartek 20.10.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 21.10.2022	10:00 - 11:30	Warsztaty florystyczne	
środa 26.10.2022	10:30 - 12:30	Wyjście do Kina Kika na film Johnny	miejsce zbiórki: ul. Krasickiego 18
czwartek 27.10.2022	11:15 - 12:15	Gimnastyka rehabilitacyjna	
piątek 28.10.2022	11:00 - 12:00	Gimnastyka ze studentami	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.