



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 |

OBOWIĄZUJE OD 17.11.2021

Harmonogram zajęć stałych – listopad 2021

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|---|---------------|--|---|
| poniedziałek 02.11.2021 (wtorek) 08.11.2021 15.11.2021 22.11.2021 29.11.2021 | 10:00 - 11:00 | Jak zadbać o swoje ciało - trening w formie filmu online | Film będzie można odtworzyć do niedzieli. Dnia 02.11 zostanie wysłany link do filmu zamiast 01.11.2021 |
| wtorek 02.11.2021 09.11.2021 16.11.2021 23.11.2021 30.11.2021 | 9:30 - 10:30 | Gimnastyka w terenie: Park Bednarskiego | W razie niepogody zajęcia na sali. |
| | 12:00 - 13:00 | Konwersacje z języka angielskiego - poziom średniozaawansowany | Zajęcia stacjonarne w budynku CAS Dnia 09.11 zajęcia odwołane z powodu nieobecności osoby prowadzącej. |
| | 13:00 - 14:00 | Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie | Zajęcia w budynku CAS |
| | 18:00 - 19:30 | Nowe technologie - konsultacje indywidualne | Zajęcia w budynku CAS 02.11 zajęcia odwołane z powodu nagłej nieobecności osoby prowadzącej. |



Senior w Centrum
centrum aktywności seniorów

| | | | |
|--|---------------|--|---|
| środa 03.11.2021 10.11.2021 17.11.2021 24.11.2021 | 11:00 - 13:00 | Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie | Zajęcia w budynku CAS |
| | 11:30 - 14:00 | Spotkanie z grami planszowymi | Zajęcia w budynku CAS |
| czwartek 04.11.2021 18.11.2021 25.11.2021 | 9:30 - 10:30 | Nordic Walking Park Bednarskiego - spacer bez instruktora | Spotykamy się przy wejściu do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane. |
| | 11:00 - 13:00 | Kawiarenka - spotkanie integracyjne przy kawie | Spotkanie w budynku CAS |
| | 12:30 - 13:30 | Trening umysłu | Zajęcia w budynku CAS 18.11 zajęcia odbędą się w formie online |

Zajęcia dodatkowe w listopadzie 2021

| DZIEŃ | GODZINA | RODZAJ ZAJĘĆ | UWAGI |
|-----------------------------------|---------------|---|---|
| czwartek 04.11.2021 | 11:00 - 12:00 | Gimnastyka dna miednicy | Zajęcia w budynku CAS |
| poniedziałek 08.11.2021 | 11:00 - 13:00 | Zwiedzanie Krakowa - street art | Miejsce spotkania: budynek Żydowskiego Muzeum Galicja na ul. Dajwór 18 |
| środa 10.11.2021 | 10:00 - 11:30 | Pierwsza pomoc - zajęcia z ratownikiem medycznym | Zajęcia stacjonarne w budynku CAS |
| poniedziałek 15.11.2021 | 10:00 - 15:00 | Wyjazd na spacer do jednej z podkrakowskich dolinek | Przejazd autobusem MPK. Szczegóły zostaną podane w późniejszym terminie. Wyjazd odwołany. Zostanie podjęta próba zorganizowania go w późniejszym terminie. |
| środa 17.11.2021 | 11:30 - 12:30 | Spotkanie z muzyką - muzykoterapia | Zajęcia stacjonarne w budynku CAS |
| środa 24.11.2021 | 12:00 - 13:30 | Zajęcia z tematyki zmian klimatu | Zajęcia stacjonarne w budynku CAS |
| piątek 26.11.2021 | 10:00 - 12:00 | Bezpieczeństwo w sieci - spotkanie prowadzone przez Straż Miejską | Zajęcia stacjonarne w budynku CAS |
| piątek 26.11.2021 | 10:00 - 15:00 | Świąteczna Zbiórka Żywności | Zaangażowanie wolontaryjne uczestników |

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.