



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

OBOWIĄZUJE OD 17.03.2025

Harmonogram zajęć stałych – marzec 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 03.03.2025 10.03.2025 17.03.2025 24.03.2025 31.03.2025	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	Dnia 03.03 zajęcia odwołane z powodu choroby osoby prowadzącej
wtorek 04.03.2025 11.03.2025 18.03.2025 25.03.2025	11:30 - 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	
środa 05.03.2025 12.03.2025 19.03.2025 26.03.2025	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12:00 - 13:00	Kawiarnia	
czwartek 06.03.2025 13.03.2025 20.03.2025 27.03.2025	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	Miejsce spotkania: Wejście do Parku Bednarskiego od ul. Parkowej. W razie niepogody zajęcia odwołane.
	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	

Zajęcia dodatkowe w marcu 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
piątek 07.03.2025	11:30 - 13:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	
poniedziałek 10.03.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 12.03.2025	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 14.03.2025	10:30 - 12:30	Wyjście do kina Kika na film Dalej jazda!	Miejsce spotkania: Kino Kika, ul.Krasickiego 18
poniedziałek 17.03.2025	10:00 - 11:00	Trening nordic walking z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	Z powodu choroby instruktorki zamiast treningu spacer z kijkami bez instruktorki.
piątek 21.03.2025	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 24.03.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
wtorek 25.03.2025	10:00 - 12:00	Warsztaty kreatywne z uważności w Muzeum Narodowym	
piątek 28.03.2025	10:00 - 11:00	Pokazowe zajęcia innowacyjnej gimnastyki z obręczami terapeutycznymi SMOVEY	
	12:00 - 13:00	Spotkanie na temat praw pacjenta prowadzone przez Centrum Inicjatyw Społecznych i Prawnych Colectiva	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.