



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

18.04.2025 - Wielki Piątek - CAS będzie zamknięty

OBOWIĄZUJE OD 01.04.2025

Harmonogram zajęć stałych – kwiecień 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 07.04.2025 14.04.2025 28.04.2025	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 01.04.2025 08.04.2025 15.04.2025 22.04.2025 29.04.2025	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:00 - 13:00	Język angielski - konwersacje - poziom średniozaawansowany	15.04 zajęcia odwołane
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
środa 02.04.2025 09.04.2025 16.04.2025 23.04.2025 30.04.2025	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12:00 - 13:00	Kawiarnia	
czwartek 03.04.2025 10.04.2025 17.04.2025 24.04.2025	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 kwietniu 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
środa 02.04.2025	12:00 - 14:00	Warsztaty kreatywne uważności	
piątek 04.04.2025	10:00 - 15:00	Zbiórka żywności oraz kawiarnia dla wolontariuszy	
	10:30 - 12:00	Warsztaty florystyczne grupa I	
	12:00 - 13:30	Warsztaty florystyczne grupa II	
poniedziałek 07.04.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 09.04.2025	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 11.04.2025	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 14.04.2025	10:00 - 11:00	Trening nordic walking z instruktorem (nauka chodzenia z kijami)	
piątek 25.04.2025	11:30 - 13:30	Warsztaty kulinarne z dietetyczką	
poniedziałek 28.04.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.