



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

OBOWIAZUJE OD 17.07.2025

Harmonogram zajęć stałych – lipiec 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 07.07.2025 14.07.2025 21.07.2025 28.07.2025	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 01.07.2025 08.07.2025 15.07.2025 22.07.2025 29.07.2025	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 02.07.2025 09.07.2025 16.07.2025 23.07.2025 30.07.2025	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	23.07 zastępstwo
	12:00 - 13:00	Kawiarnia	
czwartek 03.07.2025 10.07.2025 17.07.2025 24.07.2025 31.07.2025	10:00 - 11:00	Nordic walking - spacer z kijami	17.07 zajęcia odwołane z powodu deszczu
	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Trening umysłu dla zaawansowanych	10.07 zajęcia odwołane 17.07 zajęcia odwołane 24.07 zajęcia odwołane
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	10.07 zajęcia odwołane 17.07 zajęcia odwołane 24.07 zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe w lipcu 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
wtorek 01.07.2025	10:00 - 12:00	Warsztaty kreatywne z uważności	
środa 02.07.2025	12:00 - 13:30	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 04.07.2025	10:30 - 12:00	Warsztaty decoupage	
poniedziałek 07.07.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka z wnukami - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
poniedziałek 14.07.2025	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. Nagła nieobecność prowadzącej. Trening zamieniony na spacer z kijami.
niedziela 20.07.2025	17:00 - 19:30	Wyjście do Teatru Bagatela na spektakl: <i>Ambroży Grabowski czyli wszystko co chcecie wiedzieć o Krakowie...</i>	Pierwszeństwo mają osoby angażujące się w naszym CASie oraz w działania wolontaryjne proponowane przez CAS. Miejsce spotkania: ul. Karmelicka 6, przy wejściu do Teatru
poniedziałek 21.07.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka z wnukami - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
czwartek 24.07.2025	12:00 - 13:00	Dzika klinika - występowanie dzikich zwierząt na terenach zurbanizowanych	
poniedziałek 28.07.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka z wnukami - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	

Środa 30.07.2025	16:30 - 18:30	Międzypokoleniowe warsztaty decoupage w Pracowni Piaśtów 22	Miejsce spotkania: Pracownia Piaśtów 22, Osiedle Piaśtów 22

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.