



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 11.08.2025

Harmonogram zajęć stałych – sierpień 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 04.08.2025 11.08.2025 18.08.2025 25.08.2025	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	04.08 oraz 11.08 zajęcia odwołane
wtorek 05.08.2025 12.08.2025 19.08.2025 26.08.2025	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	05.08 zajęcia odwołane
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	05.08 zajęcia odwołane
środa 06.08.2025 13.08.2025 20.08.2025 27.08.2025	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	27.08 zajęcia odwołane
	12:00 - 13:00	Kawiarnia	
czwartek 07.08.2025 14.08.2025 21.08.2025 28.08.2025	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	14.08, 21.08, 28.08 zajęcia odwołane
	13:20 - 14:05	Trening umysłu	14.08, 21.08, 28.08 zajęcia odwołane

Zajęcia dodatkowe w sierpniu 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
piątek 01.08.2025	10:30 - 12:30	Warsztaty decoupage	
wtorek 05.08.2025	12:00 - 14:00	Porządki w CASie - zadbajmy wspólnie o sprzęt sportowy	
środa 06.08.2025	12:00 - 14:00	Warsztaty robienia biżuterii	Miejsce spotkania: Nowohuckie Centrum Kultury, Aleja Jana Pawła II 232
	19:30 - 20:30	Wyjście na spektakl DANCES LIKE A BOMB w ramach Krakowskiego Festiwalu Tańca	
piątek 08.08.2025	10:30 - 12:30	Warsztaty kulinarne	
czwartek 14.08.2025	11:30 - 13:30	Warsztaty florystyczne	
poniedziałek 18.08.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka z wnukami - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
czwartek 21.08.2025	12:00 - 14:00	Spotkanie z rehabilitantką uroginekologiczną - wykład z częścią praktyczną	Proszę zabrać strój sportowy
piątek 22.08.2025	10:15 - 12:15	Wyjście do Pałacu Krzysztofory - warsztaty kreatywne z uważności	
poniedziałek 25.08.2025	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.

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.