



Centrum Aktywności Seniorów Senior w Centrum

ul. Berka Joselewicza 28, Kraków

tel. 12 265 65 53

email: cas@fundajakdm.pl

dyżur koordynatora p. Alina

poniedziałek 12:00 - 14:00

środa 10:00 - 12:00

piątek 10:00 - 12:00

strona internetowa: **fundajakdm.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 01.09.2025

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 01.09.2025 08.09.2025 15.09.2025 22.09.2025 29.09.2025	10:30 - 14:00	Gry planszowe	
	11:00 - 13:00	Kawiarnia	
	18:00 - 19:30	Nauka obsługi komputera, telefonu itp. - konsultacje indywidualne	
wtorek 02.09.2025 09.09.2025 16.09.2025 23.09.2025 30.09.2025	11:30 - 14:00	Kawiarnia	
	12:30 - 13:15	Gimnastyka	
	13:25 - 14:10	Gimnastyka - ćwiczenia z krzesłem	
środa 03.09.2025 10.09.2025 17.09.2025 24.09.2025	11:00 - 12:00	Gimnastyka rehabilitacyjna	
	12:00 - 13:00	Kawiarnia	
czwartek 04.09.2025 11.09.2025 18.09.2025 25.09.2025	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 we wrześniu 2025

DZIEŃ	GODZINA	RODZAJ ZAJĘĆ	UWAGI
poniedziałek 01.09.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
środa 03.09.2025	12:00 - 14:00	Warsztaty robienia biżuterii	
piątek 05.09.2025	10:30 - 12:30	Warsztaty decoupage	
środa 10.09.2025	14:10 - 16:00	Zwiedzanie wystawy: W stronę ciemności www.womai.pl/w-strone-ciemnosci/	Miejsce spotkania: ul. Pawia 34, Kraków
piątek 12.09.2025	12:00 - 14:00	Spotkanie z rehabilitantką uroginekologiczną: Objawy obniżenia narządów rodnych - profilaktyka i terapia z ćwiczeniami - wykład z częścią praktyczną	Proszę zabrać strój sportowy
poniedziałek 15.09.2025	10:30 - 11:30	Żonglerka - nauka ćwiczeń koordynacyjno-motorycznych	
sobota 20.09.2025	16:00 - 19:00	10 lat CAS Senior w Centrum - wspólne świętowanie!	
poniedziałek 22.09.2025	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.
wtorek 23.09.2025	10:00 - 11:30	Edukacja prawna: -przeliczenie emerytur: praktyczne wskazówki, jak uzyskać wyższą emeryturę i otrzymać wyrównanie - świadczenia wspierające: zasady i procedury uzyskania dodatkowego wsparcia finansowego dla osób z niepełnosprawnościami	
piątek 26.09.2025	10:00 - 12:00	Warsztaty kreatywne z uważności	

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy.