

Centrum Aktywności Seniorów Kurdwanów

adres - ul. Witosa 39, 30-612 Kraków

kontakt – tel. 510 789 340

e-mail – sdn.cas2@gmail.com

Koordinator CAS – Anita, dostępny w poniedziałek, środa, czwartek w godzinach 10:00 – 14:00 , tel. 510 789 340

CAS czynne 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 1.09.2025

Harmonogram zajęć stałych – wrzesień 2025

dzień	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	10:15 – 11:15	„Ciekawostki historyczne”	
	11:35 – 12:35	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:50 - 13:50	Gimnastyka dla Początkujących	
wtorek	10:00 – 11:00	Gry stolikowe	
	11:00 – 12:00	„Główka pracuje” - trening pamięci	
	12:15 – 14:15	Zajęcia plastyczne	
środa	10:00 – 11:00	Zdrowy tryb życia	
	11:15 – 12:15	Ćwiczenia rozciągająco-izometryczne	
	12:30 - 13:30	Warsztaty edukacyjne	- zajęcia w dniu 10.09.2025

	12:30 – 13:30	„Bezpieczny Senior”	- zajęcia w dniu 17.09.2025
czwartek	10:00 – 11:00	Zajęcia krajoznawcze czyli „Ciekawe kraje, ciekawe obyczaje”	- 18.09.2025 - nie ma zajęć – wycieczka
	11:15 – 12:15	Taniec w kręgu gr I zaawansowana	- 18.09.2025 - nie ma zajęć – wycieczka
	12:30 - 13:30	Taniec w kręgu gr II początkująca	- 18.09.2025 - nie ma zajęć – wycieczka
piątek	10:15 – 11:15	Kurs obsługi smartfona	
	11:30 – 12:30	Fitness	
	12:45 – 13:45	Kafejka CAS - czas integracji	

Zajęcia dodatkowe – wrzesień 2025

Data	godzina	rodzaj zajęć	uwagi
10.09.2025	12:30 - 13:30	Warsztaty edukacyjne	Warsztaty edukacyjne dotyczące systemu Fairtrade - międzynarodowego systemu certyfikacji, który wspiera rolników z globalnego Południa.
17.09.2025	12:30 – 13:30	Spotkanie profilaktyczno - edukacyjne	Spotkanie z przedstawicielem Wydziału Prewencji KWP w Krakowie w ramach akcji „Bezpieczny Senior” <i>Siedziba CAS , ul. Witosa 39, pok. nr 2</i>
18.09.2025	8:30 – 16:00	wycieczka	Rejs statkiem po Jeziorze Rożnowskim Rożnów-Zapora

Na wszystkie zajęcia obowiązują zapisy